الجامعة الأردنيـة
كلية الدراسات العليا

نموذج رقم (١٨)
اقرار والتزام بقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها لطلبة الماجستير والدكتوراة

أنا الطالب: شيخه حسن مخيد العجمي الرقم الجامعي: 8081518

التخصص: رياضيات الكلية: التربية الرياضية

عنوان الرسالة / الأطروحة

بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت

أعلن بأنني قد التزمت بقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المفعول المتعلقة باعداد رسائل الماجستير والدكتوراة عندما قمت شخصيا" باعداد رسالتي / اطروحتي ، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل والأطاريح العلمية. كما أنني أعلن بأن رسالتي /اطروحتي هذه غير منقولة أو مستلة من رسائل أو أطاريح أو كتب أو أبحاث أو أي منشورات علمية تم نشرها أو تخزينها في أي وسيلة اعلامية، وتأسيسا" على ما تقدم فإنني أتحمل المسؤولية بأنواعها كافة فيما لو تبين غير ذلك بما فيه حق مجلس العمداء في الجامعة الأردنية بالغاء قرار منحي الدرجة العلمية التي حصلت عليها وسحب شهادة التخرج مني بعد صدورها دون أن يكون لي أي حق في التظلم أو الاعتراض أو الطعن بأي صورة كانت في القرار الصادر عن مجلس العمداء بهذا الصدد.

توقيع الطالب: .... التاريخ: ١٠ / ٨ / ٢٠١٠

بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت

إعداد

شيخه حسن العجمي

المشرف

الأستاذ الدكتور بسام مسمار

المشرف المشارك

الأستاذ الدكتور وليد أحمد الرحاحلة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

آب، ٢٠١٠

الجامعة الأردنية

نموذج التفويض

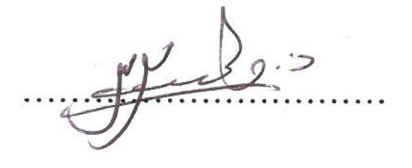
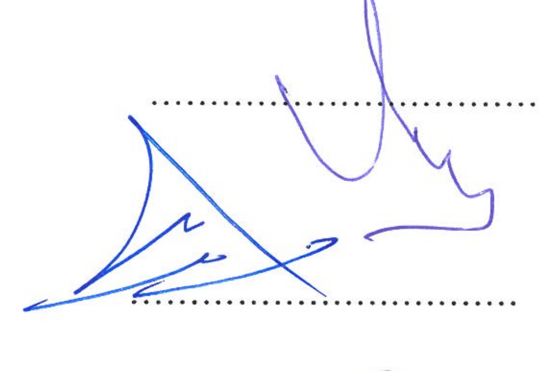
أنا شيخه حسن العجمي، أفوض الجامعة الأردنية بتزويد نسخ من رسـالتي للمكتبـات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

التوقيع:

التاريخ: ١٠/٨/٢٠١٠م.

قـــرار لجنـــة المناقشـــة

نوقشت هذه الرسالة (بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت) وأجيزت بتاريخ ٤ / ٨/٢٠١٠ م.

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيع
الدكتور بسام مسمار، مشرفاً رئيساً أستاذ– القياس في كلية التربية الرياضية	....
الدكتور وليد الرحاحلة، مشرفاً مشاركاً أستاذ – التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية	 ....
الدكتور أحمد مصطفى بني عطا ، عضواً أستاذالتدريب الرياضي– كلية التربية الرياضية	....
الدكتور محمد خالد باكير، عضواً أستاذ التدريب واللياقة البدنية المساعد – كلية التربية الرياضية	 ....
الدكتور محمد علي ابو الكشك ، عضواً أستاذ التدريب الرياضي المشارك – جامعة اليرموك	....

الإهداء

لله تعالى الذي يسر لي دربي ونوّر لي عقلي وأعانني على تجاوز الصعاب

لوجه الكريم أجعل عملي هذا

إلى من رضاهما مبتغاي في دنياي...

أمي وأبي الفاضلين

إلى من عزف لي سمفونية الجدّ والاجتهاد وأعطاني من قلبه الحبّ

والحنان... زوجي الغالي.

إلى زهرات حياتي ونبض وجودي... أبنائي

إلى أخواني وأخواتي

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً يليق بمقامه، والصلاة والسلام على نبي الحق وإمامه محمد بن عبد الله، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا فزدنا علما، وانفعنا بما علمتنا انك أنت العليم الحكيم؛ يسعدني أن أتوجه بالشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل الذي أنار الطريق أمامي، وأمدني بالعزم والتصميم لإخراج الرسالة بصورتها الحالية، فله سبحانه وتعالى الحمد كله إنه نعم المولى ونعم النصير.

تتقدم الباحثة بكل الشكر والعرفان إلى الجامعة الأردنية التي وفرت لها سبل الحصول على العلم والمعرفة خلال فترة دراستها، وكانت لها بمثابة بيتها الثاني.

ويسعدني وقد خرجت الدراسة إلى حيّز الوجود أن أنسب الفضل إلى أهله وفاءً وعرفاناً، إلى أساتذتي الكبار الذين كانوا المصباح الذي أنار لي طريقي: الأستاذ الدكتور بسام مسمار، والاستاذ الدكتور وليد رحاحلة، فلمست فيهم التواضع وحُسن التعامل وجزاهم الله عني كل خير.

ويسعدني أن أتقدم بعظيم الامتنان والشكر والتقدير إلى كل من الأستاذة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة، بالإضافة إلى الشكر والاعتزاز وكل الاحترام والتقدير إلى الأخوات معلمات التربية الرياضية في محافظة الاحمدي واللاتي سهلن مهمتي في تطبيق هذه الدراسة.

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير الى تلميذات الصف السادس والسابع لتعاونهن أثناء تطبيق اختبارات الدراسة.

وأخيراً أتقدم بالشكر لكل من أسهم في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود، زملائي وأصدقائي، والى جميع الإخوة الزملاء طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية فلهم جميعاً كل الشكر وعظيم الامتنان.

الباحثة

فهرس المحتويات

تابع فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت

إعداد

شيخه حسن العجمي

المشرف

الأستاذ الدكتور بسام مسمار

المشرف المشارك

الأستاذ الدكتور وليد الرحاحلة

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت، إضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية التلميذات تبعاً لمتغير الصف، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، واشتملت على (١٣٩٢) تلميذة من تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي، بواقع (٦٩٢) تلميذة من تلميذات الصف السادس و (٧٠٠) تلميذة من تلميذات الصف السابع للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠.

وقد طبقت الباحثة مجموعة من الاختبارات في دراستها لقياس عناصر اللياقة البدنية وهي: (الجري الارتدادي١٠*٤ لقياس عنصر الرشاقة، جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م لقياس عنصر التحمل الدوري التنفسي، عدو ٣٠ متر لقياس السرعة الانتقالية، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية لقياس التحمل العضلي، الوثب العريض من الثبات لقياس القوة العضلية للرجلين، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل لقياس مرونة العامود الفقري، رمي الكرة الطبية وزنة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين، وثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل لقياس تحمل قوة الذراعين). استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SSPS) لتحليل النتائج، وتوصلت إلى بناء مستويات

معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي في دولة الكويت. كما أفضت النتائج لوجود فروق في مستوى اللياقة البدنية بين تلميذات الصف السادس والسابع في اختبارات: الجري الارتدادي، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل ولصالح تلميذات الصف السابع، وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الصف السادس والسابع في اختباري: جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، وتوصي الباحثة باعتماد المستويات المعيارية التي توصلت إليها في دراستها لتقييم عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

الفصـــــــل الأول

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أسئلة الدراسة

محددات الدراسة

مصطلحات الدراسة

مقدمة الدراسة:

يشهد المجال الرياضي تطورا سريعا في مختلف مساراته، إذا أنه يحضى بأهمية كبيرة في حياة المجتمع بوصفه أهم الركائز الأساسية، التي تمنح الفرد الحرية في اختيار الأنشطة التي تعبر عن قدراته، وإمكانياته الكامنة. وقد أتفق العلماء على أن مزاولة الأنشطة الرياضة يشكل الركيزة الأولى، في كيفية تعامل الفرد مع تحديات الحياة بشكل أفضل.

فالتقدم العلمي يعد أحد ركائز التطور الذي اتسمت به الرياضة في مجالاتها المتعددة، والذي كان وليد التخطيط العلمي السليم، الذي اعتمد على توظيف أسس علمية موضوعية، وأجهزة حديثة و ملائمة، و برامج علمية لتأهيل الكوادر القيادية في مجالات الرياضة وتدريبها.

إن التربية كما يراها الصغير (٢٠٠٢) عملية نمو مطرد، وبمعناها الواسع تتضمن كل عملية تساعد على تشكيل عقل الفرد وخلقه وجسمه، باستثناء ما قد يتدخل في هذا التشكيل من عمليات تكوينية أو وراثية، وبمعناها المحدود تتضمن اكتساب وغرس المعلومات والمهارات المعرفية و البدنية، من خلال مؤسسات معينة من بينها الأسرة والمدرسة، وبذلك تصبح التربية مرادفة للتعليم. والتربية الرياضية جزء من التربية العامة، الذي يتم من خلال النشاط البدني، الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الفرد، والذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية والصفات الاجتماعية الحميدة.

كما أن التربية الرياضية عملية هادفة، تسعى من خلال منهجها إلى التنمية الشاملة والمتزنة للفرد بإكسابه اللياقة البدنية، والقدرات الحركية والمهارية، وتهذيب سلوكه العام، وتوجيه دوافعه الأولية، والرقي بقيمه الاجتماعية المقبولة، لتحقيق الشخصية المتكاملة، لذا يجب أجراء عملية التقويم المستمر لأساليب تحقيق الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية، وذلك بهدف تطوير المناهج والبرامج، وأساليب التدريس في ظل الأهداف العامة وفلسفة الدولة، وكذلك الإمكانات الاقتصادية والبشرية والعادات والتقاليد (حبيب، ٢٠٠٥).

وبما أن المدرسة تعد من أهم المؤسسات التربوية، الحاضنة للنشء والتي يلقي عليها مسؤولية إعدادهم، من خلال ما تقدم لهم من مقومات وجوانب عقلية ونفسية وبدنية وترويحية، ضمن المنهاج المدرسي والذي يمثل عن مجموعة الأنشطة التي تهدف إلى إعداد التلاميذ إعداداً كاملاً وتهيئتهم لتحمل أعباء الحياة، بالإضافة إلى الاهتمام بكل ما هو ضروري بالنسبة لهم سواء ما يتصل بما هو داخل وخارج الجدول المدرسي، بحيث يحقق له نموًا معرفياً وانفعالياً وحركياً واجتماعياً، وهذا النماء الشامل يؤدي إلى تعديل في سلوكهم وفقاً للأهداف التربوية (موسى، ٢٠٠٠).

ويشكل درس التربية البدنية الوحدة الأساسية والمفردة من مفردات المنهاج ويستهدف إنجاز أغراض العملية التربوية، حيث يعتبر القاعدة والركيزة الأساسية لنجاح خطة التربية الرياضية، وذكر الحماحمي (١٩٩٩) أن الدرس هو الوحدة الصغيرة في برامج التربية الرياضية المدرسية، حيث يمثل عنصرًا مهماً في تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، من جميع جوانبه البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية، كما يسهم إيجابيا في كيفية تعلم المتعلم، واستثمار وقت الفراغ لديه، إذ يكتسب العديد من المهارات والأنشطة البدنية التي تتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته وقدراته.

كما أن درس التربية الرياضية يعد من الأهمية بمكان أيضا إذ يعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية والصحية للتلاميذ، فقد صدر عن كل من دائرة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، والمجلس الرئاسي الأمريكي للياقة البدنية والرياضة، بأهمية ممارسة النشاط الحركي في المدارس من أجل تحسين أسلوب الحياة، ورفع مستوى اللياقة البدنية والصحية للتلاميذ، وتقع على المدرسة المسؤولية الكبرى في إتاحة فرص الممارسة للتلاميذ لتحقيق اللياقة البدنية الشاملة، وذلك عن طريق وضع البرامج التي تشمل تقديم الخدمات، والخبرات الخاصة بالتدريب البدني، وكذلك تحديد نوعية الغذاء الجيد، والتأكيد على العادات الصحية، والخدمات الوقائية، فضلاً عن أن تكون أوجه الأنشطة الحركية متوفرة للجميع بدون تحديد (المصطفى، ١٩٩٢).

وقد اهتمت وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت بمناهج التربية الرياضية للمراحل الدراسية المختلفة، والمرحلة الأساسية بشكل خاص، باعتبار أن هذه المرحلة تعد من أبرز مراحل التعليم كونها تحظى بأهمية بالغة، فالتلميذ في هذه المرحلة يتميز بخصائص نمو جسمية كزيادة في الطول والوزن ونمو العضلات، وكذلك بخصائص نمو عقلية كزيادة في الخبرات المعرفية والمعلوماتية، كما يتميز تلاميذ هذه المرحلة أيضا بخصائص اجتماعية وانفعالية، كالرغبة في اكتساب الصداقات، وكذلك الشعور بالفوز والخسارة.

وقد أعدت وزارة التعليم في دولة الكويت خطة لوثيقة منهاج التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الأساسية، بما يتناسب وخصائص، وسمات، واحتياجات، ورغبات تلاميذ هذه المرحلة، بغرض تحقيق التنمية الشاملة والمتزنة المتمثلة باكتسابهم اللياقة البدنية، وسلامة القوام واعتداله، وصيانة الجسم من التشوهات القوامية، والتي تعد من أهم أهداف التربية البدنية الأساسية في هذه المرحلة.

كما اهتمت وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت باللياقة البدنية للتلاميذ، وذلك من خلال تشجيع التلاميذ على رفع مستوى اللياقة البدنية لديهم، وأن تصبح الرياضية أسلوب حياة

عندهم، على اعتبار أن المرحلة الأساسية تشكل اللبنة والركيزة الأولى في بناء وتطوير اللياقة البدنية والحركية للتلميذ، إضافة إلى بناء مستوى جيد من الناحية المهارية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال دروس التربية الرياضية، التي توفر العديد من الخبرات المثمرة، التي تساعدهم على التكيف السليم، وتهيئ الفرص لهم لاكتساب مزايا كثيرة تساعدهم في تحقيق التوازن الصحي والنفسي والعقلي والاجتماعي، إضافة إلى ضرورة أن يتضمن البرنامج ألوانا متعددة من الأنشطة المختارة سواء كان ضمن أطار النشاط الداخلي والخارجي.

وباستعراض أهداف منهاج تسعى التربية الرياضية للمرحلة الأساسية في الكويت، نجد أنها تهتم بإكساب عناصر اللياقة البدنية، وذلك لارتباطها الوثيق بالصحة العامة للطالب، وزيادة قدرته على التحمل ومقاومة التعب. ويؤكد كارلستالد وريلي (Karistad and Reilly, 2004) على أهمية إكساب اللياقة البدنية لطلاب المدراس، والتي تؤدي للوصول إلى التنمية الشاملة للطلاب، وتقود للإصلاح التربوي، وتساهم في الاستعداد المهني لتلبية احتياجات الطلاب، كما أنها تخفف من الإجهاد والقلق و الإكتئاب، وتجعل الفرد يتمتع بصحة أفضل، وتحسن من وضعه الجسدي، وقدرته على التحمل.

وعندما نلقي نظرة فاحصة على التعريفات الشائعة للياقة البدنية بشكل عام، نجد أنها تعني عند بعض المختصين الإمكانية الموجودة لدى الفرد للقيام بأداء عمل بدني، يتطلب جهداً عضلياً. وفي تعريف آخر نرى أن اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء نشاطاً بدنياً عنيفاً بحيوية ودون الشعور بالتعب الشديد، ونجدها تقتصر عند البعض على كل من اللياقة الهوائية (وهي القدرة على أخذ الأكسجين ثم نقله واستخلاصه)، واللياقة العضلية (من قوة وتحمل ومرونة).

وتتفق الباحثة مع تعريف هارسون و كلارك (Harrison & Clarke) الذي اعتمده المجلس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة (PCPFS) واعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية، وينص التعريف على إن "اللياقة البدنية هي المقدرة على القيام بالواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة"

إن استخدام القياسات والاختبارات في المجالات البدنية والمهارية والخططية تعد كثيرة ومتعددة، فهي تستخدم لقياس وتقويم اللياقة البدنية للأفراد باعتبار أنها ضرورية، لأن الطالب الذي يمتلك اللياقة البدنية الجيدة والأداء المهاري المناسب، يكون مؤهل لممارسة الأنشطة في المجالات المختلفة، وتكون لدية القدرة على المنافسة والقيام بكافة المتطلبات والواجبات الحركية.

وهذا ما أشار إليه الرحاحلة (٢٠٠٦) عندما أكد أن التعرف على مستوى القدرات البدنية

عند الطلبة خطوة هامة من خلال التقويم والتشخيص، ومن هنا فان الاعتماد على الاختبـــارات لقياس مستوى هذه القدرات يعد من الخطوات الرئيسية لبناء البرامج التدريبيـــة و التدريـــسية، وتصميم المناهج حسب حالة الطلاب البدنية، وبناءً عليه يجب توفير المعايير التي تتناسب مـــع مستوى الطلبة في مجتمعهم.

ويذكر علاوي ورضوان (٢٠٠٠) وفرحـــات (٢٠٠٣) إلـــى أن نتـــائج الاختبـــارات والمقاييس في المجال الرياضي كثيرا ما توظف بهدف الانتقاء، كما هو الحـــال عنـــد اختيـــار المبتدئين للقيام بنشاط رياضي معين، فنقوم بإجراء بعض القياسات على هؤلاء المبتدئين للكشف عن قدراتهم واستعدادتهم، وتساعدنا هذه الاختبارات والمقاييس في توضيح قدرة الفـــرد علـــى اكتساب مهارات خاصة في رياضة معينة إذا أعطي التدريب المناسب.

وترى الباحثة إن إجراء الاختبارات الرياضية وجمع النتائج المتحققة، لا يمكن الاستفادة منها ما لم تقترن بتثبيت أهداف هذه الاختبارات على الورق ومحاولة تنفيذها على أرض الواقع. وذلك باتخاذ القرارات العلمية والمدروسة وتدعيهما لتحسين مستوى التعلم باعتبار إن الاختبارات الرياضية تستخدم لقياس بعض الظواهر المرتبطة بالنشاط البدني والمهـــاري، التـــي بـــدورها تستخدم كأداة للتقويم.

ويوضح حسنين (٢٠٠١) بأن التقويم يتضمن إصدار أحكام علـــى قيمـــة الأشـــخاص والموضوعات التي تتطلب استخدام المعايير والمستويات والمحكات، لتقدير هـــذه القـــيم. كمـــا ويشير ماثيوس (Mathews, 1999) إلى أن المعايير تعد أفضل أنواع المستويات، حيث أنهـــا تنشأ بواسطة جمع الدرجات لعدد كبير من الأفراد، بحيث يكونون متشابهين في المقدرة والـــسن والجنس، ثم تحلل هذه الصفات أو البيانات إحصائيا للوصول إلى مستويات معيارية مبنية علـــى أساس التحليل المنطقي.

والمعايير كما يراها أبو حطب وآخرون (١٩٩٦) بأن تعتبر الأبرز تعطي مؤشر للحكم على أهمية، أو قيمة شيء معين، على اساس أن الاختبارات التي تطبق في التربيـــة الرياضـــية تستخدم الدرجات الخام، وهذه الدرجات ليس لها أي مدلول إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معنى لهذه القيم أو الدرجات. وتعتبر المعايير أحد الأهداف التي ترمي إليها عملية تقنين الاختبـــارات من الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على المجتمع الأصلي، ويتم ذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة. وهذا ما أكدته فرحات (٢٠٠٣) في أن المعايير التي تستخدم في تفسير درجات ما، تعد شرطا من شروط جودة الاختبارات باختلاف أنواعها واستخداماتها، وهي تدل على قيم تمثل أداء مجتمع خاص في اختبار معين، كما تعد وسيلة يتم بمقتـــضاها مقارنـــة

الشيء بشيء آخر، والواقع أن المعايير تمدنا بمعلومات عن المختبرين، لكي نفهم نتائج أدائهم الفعلي بالنسبة لنتائج زملائهم على الاختبار نفسه، وبمقارنتهم بنفس عينة التقنين التي وضعت لهم تلك الجداول المعيارية.

وترى الباحثة بأن استخدام الاختبارات والمقاييس التي تبنى وتقنن على مجتمعات أجنبية، قد لا تكون هي المقاييس الأفضل التي من خلالها يمكن التعرف على قدرات الأفراد في البلدان كافة، حيث أنها صممت على مجتمعات لها مواصفاتها وظروفها التي تختلف، كما أن مستوياتها أو معاييرها، قد لا تتناسب مع مجتمعات أخرى. من هنا ارتأت الباحثة إجراء هذه الدراسة لبناء مستويات معيارية لقياس اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت، لتكون بمثابة معيار لتحديد مؤشرات اللياقة البدنية لتلميذات هذه المرحلة، بما يتلاءم مع طبيعتهن في دولة الكويت.

أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة من خلال:

- بناء مستويات معيارية على أسس علمية لقياس مستوى اللياقة البدنية عند تلميذات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت.
- تحديد مستوى اللياقة البدنية للتلميذات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت، والوقوف على نواحي القوة والضعف في مناهج التربية الرياضية المطبقة.
- مساعدة العاملين على تخطيط المناهج في وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت، لإمكانية إجراء أي تعديل أو تطوير في مناهج التربية الرياضية المطبقة بما يضمن التقدم باستمرار للنهوض بمستوى اللياقة البدنية.
- مساعدة معلمات التربية الرياضية على كيفية التعاطي مع مستويات اللياقة البدنية لدى تلميذاتهن.
- إتاحة فرص لمقارنة مستوى اللياقة البدنية عند تلميذات ببعضهن بعض، ومقارنتهن بالدول الأخرى.

مشكلة الدراسة:

إن أحد ما يميز الأفراد في قدراتهم هي الفروق الفردية، واختلافهم بالصفات والخصائص الخاصة بهم، لذا جاءت الاختبارات التشخيصية من الناحيتين البدنية والمهارية

لقياس مستوى الأفراد، ومعرفة قدراتهم وفروقهم الفردية من خلال مدى التقدم في الألعاب الرياضية المختلفة.

وتعتبر عملية الحصول على الدرجات الخام جزء تطبيق هذه الاختبارات ، لاتكون ذات مغزى إذا لم توجد لها مستويات معيارية تعبر عن تلك الدرجات خاصة أن وحدات القياس المستخدمة، لهذه الاختبارات مختلفة بوحدة قياسها، فالدرجات المعيارية تعمل على توحيد وحدات القياس المختلفة ضمن وحدات متشابهة.

وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها في مجال التدريس والتدريب في وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت، قلة توافر معاييرالتى ترتكز على أسس علمية خاصة بتقويم مستوى اللياقة البدنية للتلميذات، مما يؤدي إلى عكس صورة غير حقيقة عن مستوياتهم، قد تصل في بعض الأحيان إلى الإجحاف بحق البعض منهن. مما دفع الباحثة إلى محاولة تحديد بل بناء مستويات معيارية مقننه كمحاولة منها في الإسهام بتطبيق هذه الاختبارات و المستويات المعيارية في قياس مستوى اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة، نظرا لأن هذه المعايير تساعد على تقييم واقع الأداء ومدى تقدم التلميذات، واكتشاف مواطن القوة والضعف عندهن، وإيجاد طرق العلاج، وكذلك في الكشف عن المواهب الرياضية، و معرفة مستوى التطور لديهن خلال سنوات التحاقهن في المدرسة. وكذلك تساعد هذه المعايير والمقاييس في إجراء مقارنات بين مستويات تلميذات دولة الكويت مع الدول الأخرى، وكذلك عمل مقارنات بين التلميذات بعضهن ببعض، والذي يعتبر عامل مساهم في زيادة دافعية التلميذات، لتحقيق المستويات الأفضل في اللياقة البدنية.

وقد أدركت الباحثة أهمية الحاجة إلى وجود معيار وطني للياقة البدنية لدولة الكويت وتحديداً لمحافظة الأحمدي يستهدف قياس مستوى اللياقة البدنية بمكوناتها المختلفة للتلميذات في المرحلة المتوسطة. وهذا يساعد مدرسات التربية الرياضية لتحديد آليات التخطيط والتنفيذ والتقويم السليم لزيادة مستوى اللياقة البدنية العامة للتلميذات المرحلة، للنهوض بمستوى الكفاءة البدنية لديهن أملاً في بناء جيل قوي من أمهات المستقبل.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

١) بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع في مرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت.

٢) التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع في مرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت تبعا لمتغير الصف ضمن المرحلة.

أسئلة الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الإجابة على الأسئلة التالية:

١) ما المستويات المعيارية المساعدة في تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع من المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت ؟

٢) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في مستوى عناصر اللياقة البدنية للتلميذات تعزى لمتغير الصف (السادس والسابع) ضمن مرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت ؟

مجالات الدراسة:

المجال البشري: تلميذات الصف السادس والسابع من المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت.

المجال المكاني: ملاعب وصالات مدارس وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت.

المجال الزماني: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠.

مصطلحات الدراسة:

- **اللياقة البدنية:** مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة المختلفة (حسانين، ٢٠٠١).
- **الدرجة المعيارية:** هي عبارة عن قيمة مرجعية يمكن الرجوع إليها للحكم على مستوى الفرد أو المجموعة (Bumgartner and Jackson, 1987)

وعرف علاوي ورضوان (٢٠٠٠) الدرجة المعيارية بأنها عبارة عن درجة معيارية متوسطها يساوي ٥٠، وانحرافها يساوي ١٠، وتستخدم عادة في تحويل الدرجات الخام إلى درجات يمكن جمعها، بغرض مقارنتها وتسهيل تفسيرها، وتمتاز بأنها لا تتضمن قيم سالبة.

- **مرحلة التدريس المتوسطة:** وهي مرحلة دراسية من مراحل الدراسة في دولة الكويت

وتمثل الفترة العمرية مـــن(٩-١٢) ســنة والـــصفوف الـــسادس والـــسابع والثـــامن (تعريف إجرائي).

- **المئين:** مقياس متدرج في مدى يتراوح من صفر إلـــى ٩٩ تـــدريج مئـــوي (عيـــسى، ٢٠٠٧).
- **الرتبة المئينية:** الدرجة التي تحدد موقع التلميذ بالنسبة لتوزيع مجموعات من الدرجات الخام، وتستخدم لمقارنة أداء الفرد بأداء غيره من المجموعة التي ينتمي إليهـا لتحديـد موقعه بالنسبة للمجموعة (حسانين، ١٩٩٩). ويرى رضوان (٢٠٠٢) أن الرتبة المئينية تشير إلى موقع يمثل قيمة معينة ضمن مجموعة من القيم مرتبة حسب مقدارها، وذلـك بواسطة النسبة المئوية للقيم الواقعة عند ذلك الموقع أو دونه أو فوقه.

الفصل الثاني

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

مفهوم التقويم:

منذ وجود الإنسان على وجه الأرض وهو يقوم بعمليات: العد والقياس والتقدير والتقييم ثم التقويم بشكل ما، فالحياة بدون هذه العمليات صعبة إن لم تكن مستحيلة. وقد تطـور التقـويم خلال السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا بالرغم من أنه تطور تدريجي. ويرجع هذا التطور إلـى الفلسفة الحديثة في أن التقويم أصبح من أجل التصحيح وتحقيق الهدف، والتي تدعو إلى تطوير الأساليب في تقدير وتقويم نمو الفرد وتقدمه.

وقد أبرزت هذه الفلسفة الحديثة مسئولية في استثارة الفرد، وتقدمه في كافة المجـالات، مثل: القدرة على التفكير – التكيف الشخصي الاجتماعي – العادات والتقاليد، فـالتقويم مجـال سريع التطور يعد من الأساليب البحثية الحديثة نسبيًا (عبد المطلب، ٢٠٠٥).

والتقويم في التربية الرياضية يتم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المـستخدمة، وتتأسـس علـى البيانـات المتجمعة من عمليات الاختبار والقياس، كما تتضمن إصدار الحكم على خاصية من الخصائص أو سمة من السمات أو ظاهرة من الظواهر، وذلك عن طريق تحديد مـدى مـا تحقـق مـن الأغراض الموضوعة (علاوي ورضوان، ٢٠٠٠).

وترى الباحثة أن التقويم في التربية البدنية والرياضية يتضمن تقديرًا لأداء اللاعبـين أو الطلبة ثم إصدار الأحكام على هذا الأداء في ضوء اعتبارات محددة لمواصـفات الأداء، كمـا أن التقويم في التربية البدنية يتضمن إصدار أحكام على البرامج والمناهج وطرق وأسـاليب التعلـيم والتدريب والامكانات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية وأسـاليب وطرق اللعب ويؤثر فيها.

يلعب التقويم دورًا فعالاً ومؤثرًا في توجيه عمليتي التعليم والتعلم وإثرائهما، فعملية التقـويم وثيقة الارتباط بهاتين العمليتين تؤثر فيهما وتتأثر بهما في إطار المنظومة التعليميـة المتكاملـة (علام، ١٩٩٩).

والتقييم في اللغة هو تقدير قيمة شيء معين، كما يجوز أن يقال قيمت الـشيء تقييمًـا أي حددت قيمته، وهذا المعنـى يختلـف عـن كلمـة قومتـه بمعنـى التعـديل أو الاسـتقامة. ويذكر القرطبى، أن التقويم هو اعتدال الشيء واسـتواء شـأنه، لأن الله جـل وعـلا، قـال: "لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم" (سورة، التين – الآية: ٤).

هناك كلمة في اللغة الإنجليزيةلها معنيان ، هما:

- Evaluation بمعنى التقويم أي تحديد القيمة أو القدر.
- Evaluation أو Assessment بمعنى تقويم أي التعديل والتحسين يتـضمن التقـويم إصدار أحكام على قيمة ما.

أما التقويم الرياضي فتعرفه فرحات (٢٠٠٣) بأنه: عملية الهدف منها تقدير قيمة الإنـسان باســتخدام وســائل القيــاس المناســبة لجمــع البيانــات وإصــدار الأحكــام. ويشير علاوي رضوان (٢٠٠٠) إلى أن التقويم الرياضي هو: عملية تقدير شامل لكل قــوى وطاقــات الفــرد، فهــي عبــارة عــن عمليــة جــرد لمحتويــات الفــرد وعرفت والي التقويم (٢٠٠٥) بأنه: العملية التي تعطى معنى لنتائج القياس وذلك عن طريــق الحكم على هذه النتائج باستخدام بعض المعايير أو المحكات.

وعرفه قادوس (٢٠٠٣) بأنه تلك العملية التي عن طريقها نعطى درجـات أو معــان ذات دلالات خاصة بالنسبة للبيانات المتجمعة من تطبيق وسائل القياس المستخدمة.

التقويم في مجال التدريب الرياضي:

يمكن حصر أهداف التقويم في المجال التدريب الرياضي كما وضــحتها فرحــات (٢٠٠٣) فيما يلي:

- يعتبر التقويم أساسًا للتخطيط السليم للمستقبل.
- يعتبر التقويم مؤشرًا لتحديد مدى ملاءمة وحدات التدريب مع إمكانيات اللاعبين.
- يعتبر التقويم مؤشرًا لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة.
- يعتبر التقويم مرشدًا للمدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقًا للواقع التنفيذي.
- يساعد التقويم المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاوبهم.
- يساعد التقويم المدرب في التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجه العمليــة التدريبية.
- يساعد التقويم في الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين، و توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد.
- يساعد التقويم في تقدير إمكانية اللاعب، وتحديد الواجبات المناسبة له؛ مما يزيــد مــن

دافعيه اللاعب للارتفاع بمستوى أدائه.

- يساعد التقويم على التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل عن العمل الفني.

هناك بعض الأسس الهامة التي يجب مراعاتها وتوافرها حتى يتحقق الهدف من عملية التقويم كما أشار إليها درويش والحمامي (١٩٩٩) ومن أهمها ما يلي:

- الاستمرارية.
- الشمولية
- الديموقراطية.
- الأسلوب العلمي.

وظائف ومهام التقويم:

للتقويم وظائف ومهام بينها زياد (٢٠٠٧) في الأتي:

- يشخص ويحدد للمسؤولين، مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعة، وهو بذلك يفتح إمامهم الباب لتصحيح مسارهم في ضوء الأهداف التي تغيب عن عيونهم.
- يتعرف إلى مدى التطور والتحسن الذي وصل إليه التلاميذ، وفي اكتسابهم لأنواع معينه من العادات والمهارات التي تكونت عندهم نتيجة ممارسة أنواع معينة من أوجه النشاط.
- يتوصل إلى اكتشاف الحالات المرضية عند التلاميذ في النواحي النفسية، ومحاولة علاجها عن طريق الإرشاد النفسي، والتوجيه، وكذلك اكتشاف حالات التخلف الدراسي وصعوبات التعلم، ومعالجتها في حينها.
- يضع المعلم يده على أوجه الجودة والخلل فيما يتعلق بنتائج عمله، ونشاطه بحيث يستطيع أن يدعهم، أو يغير نحو الأفضل سواء في طريق التدريس، أو أساليب التعامل مع التلاميذ.
- يسهم في توزيع الطلاب على الفصول الدراسية وفي أوجه الأنشطة المختلفة التي تناسبهم وتوجيههم في اختيار ما يدرسونه، وما يمارسونه.
- يقدم المعونة للبيئة المنزلية للتلاميذ ليمكنهم من فهم ما يجري في البيئة المدرسية، خدمة للتعاون بين المدرسة والبيت لتحسين نتائج التلاميذ العلمية.
- يساعد التقويم القائمين على سياسة التعليم على أن يعيدوا النظر في

الأهداف التربوية التي وضعت مسبقا، بحيث تكون أكثر ملاءمة للواقع الذي تعيشه المؤسسات التعليمية.

- توجيه المعلم لتلاميذه، بناء على ما بينهم من فروق تتضح أثناء عمله معهم.
- يساعد التقويم على تطوير المناهج، بحيث تلاحق التقدم العلمي والتربوي المعاصر.
- يساعد التقويم الأفراد الإداريين على اتخاذ القرارات اللازمة، لتصحيح مسار إدارتهم، وكذلك اتخاذ القرارات الخاصة بالعاملين معهم فيها سواء بترقيتهم، أو بمجازاتهم.
- يزيد التقويم من دافعية التعلم عند التلاميذ، حيث يبذلون جهودا مضاعفة لخوض الاختبارات.
- يمكن المدرسة من خلال تقويمها لتلاميذها بالأساليب المختلفة، أن تكتب تقارير موضوعية عن مدى تقدم التلاميذ في النشاطات العلمية المختلفة، وتزويد أولياء الأمور بنسخ منها ليطلعوا عليها.

أساليب ووسائل التقويم في التربية الرياضية:

يوظف معلم التربية الرياضية لدى تقويم نمو التلاميذ وتطويرهم، عدة أساليب ووسائل وأدوات تقويم متنوعة، بحسب متطلبات الموقف التعليمي لتقدير كفايات مختلفة، وقد أجملها في زهران (١٩٩٩) فيما يلي :

- الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية.
- الاختبارات الحركية لقياس القدرات الحركية.
- اختبارات المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية.
- اختبارات الورقة والقلم للمعارف والمعلومات والحقائق المرتبطة بالنشاط الحركي.
- مسابقات في المقال والمعلومات مكتوبة وشفوية.
- ملاحظة السلوك (مدونة السلوك).
- مقاييس الاتجاهات والقيم.
- اختبارات التكيف الاجتماعي والنفسي.
- القوائم ومقاييس التقدير.

تقويم اللياقة البدنية والمهارية:

لدى مراجعة الأدب التربوي ذو العلاقة تبين للباحثة انه يوجد نوعين رئيسين من المقاييس لقياس اللياقة البدنية والمهارية في المجال الرياضي، وهما: المقاييس التقديرية و المقاييس الموضوعية.

❖ أولاً: المقاييس التقديرية:

تتعدد الوسائل التي تستخدم لقياس اللياقة البدنية والمهارية في المجال الرياضي، فيوجد بعض الأنشطة التي يعتبر الأداء فيها وسيلة موضوعية للقياس، مثل: مسابقات الميدان والمضمار، ويوجد أنشطة أخرى، يمكن قياس الأداء فيها باستخدام بعض الاختبارات الموضوعية مثل: الألعاب الجماعية، وبعض الألعاب الفردية، ويوجد نوع ثالث من الأنشطة الرياضية يصعب فيها استخدام الاختبارات الموضوعية كوسائل لقياس الأداء، مثل: أنشطة الرقص – المصارعة – الجودو – السلاح – الغطس – الجمباز. **(Wilson,1994)**. وقد قسم محمود وبدران (٢٠٠٤) المقاييس التقديرية إلى:

- **مقاييس التقدير:**

تستخدم مقاييس التقدير في قياس الأداء المهاري في بعض الألعاب والأنشطة الرياضية التنافسية، مثل: الغطس، والجمباز، والملاكمة، والمصارعة، والجودو، والكاراتيه، وأنشطة الرقص، والمبارزة، وفى بعض أنشطة السباحة، والقوام وأنماط الأجسام، وهي تعد من وسائل القياس في الأنشطة الرياضية التي تستخدم مقاييس اقرب إلى موضوعية، وذلك في حالة الرغبة في الحصول على معلومات إضافية عن الأداء الفني والخططي في هذه الأنشطة.

- **ترتيب المختبرين وفقًا لمستوياتهم في المهارة:**

ويعتمد هذا الأسلوب في المجال الرياضي على تقديرات الخبراء المتخصصون في اللعبة؛ حيث يقومون بإعطاء ترتيب للمختبرين وفقًا لمستوياتهم في الأداء الفعلي للمهارة أو اللعبة ككل.ويتضمن هذا الأسلوب ترتيب اللاعبين بإعطائهم رتبًا عددية تبدأ من المستويات العليا مع التدرج إلى المستويات الدنيا، وذلك عن طريق ملاحظة الأداء الفعلي لهم سواءً أكان الأداء في مهارة واحدة أو في اللعبة ككل.

❖ ثانياً: المقاييس الموضوعية:

يكثر استخدام هذا النوع من المقاييس في مجال قياس اللياقة البدنية والمهارية في المجال الرياضي، وبخاصة في الألعاب الجماعية، ومن الملاحظ أن بعض هذه المقاييس

قد تقنن في ضوء محكات تقويم، تعتمد على القدرات الذاتية للخبراء والمتخصصين كل في مجالـــه، وكـــذلك اســـتخدام بعـــض أســـاليب التحليـــل الإحـــصائي المناســـبة. وتتميز المقاييس الموضوعية بأنها، أقل تعرضًا للأخطاء، وبخاصة أخطاءالتمييز و قد قسم (Wilson,1994) المقاييس الموضوعية إلى :

- **المسافة التي تستغرق في الأداء:**

تعتبر المسافة أو الأداة التي يستغرقها المختبر أثناء العمل الرياضي أحـــد الوســـائل الهامة التي تستخدم في القياس في المجال الرياضي، ويتمثل ذلك في المسافات التي يقطعها المختبر خلال فترة زمنية محددة، وفى المسافات التي تقطعها الكرات في الرمي أو الدفع أو الركل أو الضرب أو التمرير، وتتمثل أيضًا في المسافات التي يقطعها المختبر في الوثب أو القفز.

- **الزمن المخصص للأداء:**

يعتبر الزمن من أكثر وسائل القياس استخدامًا في مجال القياس البدني والمهاري فـــي المجال الرياضي، حيث يتطلب ذلك حساب الزمن المنقضي باستخدام ساعات إيقاف خاصة، وتتعرض الاختبارات التي تعتمد على حساب الزمن إلى الأخطاء البشرية في ضبط استخدام الساعات وإلى الأخطاء الخاصة بدقة الساعات ذاتها.

- **عدد مرات النجاح:**

تعتمد بعض اختبارات القدرات في المجال الرياضي على حساب عـــدد مـــرات الأداء الصحيحة، التي ينجح فيها المختبر خلال فترة زمنية محددة، أو عندما ينجز عدد محدد من التكرارات أو المحاولات، وفي العادة يمنح المختبر درجة واحدة لكل محاولة من محاولات الأداء الصحيحة؛ حيث تمثل مجموع النقاط في جميع المحاولات الدرجة المـــستحقة للفـــرد المختبر.

- **الدقة في الأداء:**

ويتضمن هذا الأسلوب استخدام أهداف خاصة، تحدد بألوان مميزة على الحائط أو على الأرض، و ترسم في شكل دوائر أو مربعات أو مستطيلات منفصلة أو متداخلة، تخـــصص درجة لكل منها؛ بحيث تحكم الدرجـــــة الأكبر للهدف الأصغر و الأقل في مساحته.

الاختبارات في التربية الرياضية:

كثير ما تستعمل الاختبارات في المجال الرياضي، ولا شك أن فوائدها كثيرة، فقط تصمم الاختبارات لقياس العديد من القدرات العامة والخاصة للرياضي أو لقياس النواحي العقلية والنفسية والأدائية وغالبا ما تستعمل الاختبارات للتقويم والتوجيه.

إذ يعرف (كرونباك، ١٩٩٠) الاختبار على انه طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر في حين أن هناك آخرون يرون أن الاختبار هو أسلوب للتقدير يمدنا بتقديرات أو درجات نتيجة لتطبيق طرق توصف بالدقة (خاطر والبيك، ١٩٩٦). أما (بارو) فيعرف الاختبار على انه مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معلوماته أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته، وبالرغم من الفروق الكبيرة بين أنواع الاختبارات فان أي اختبار هو عبارة عن قيمة ممثلة للسلوك المراد قياسه والتنبؤ به وتعتمد قيمة الاختبار على مدى ارتباطه الحقيقي بأداء المختبر وبين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة في حياته الواقعية (حسانين، ١٩٩٩).

وترى فرحات (٢٠٠٣) أن الاختبارات تزودنا بقياسات مباشرة عن نتائج تقدم التلميذ أو اللاعب، بالإضافة إلى دقة البيانات التي تزودنا بها تلك الاختبارات بحيث تتوقف بدرجة كبيرة على أسس إعدادها وكيفية استخدامها.

ويؤكد كاظم و رفلي (٢٠٠٣) أن هنالك اعتباران أساسيان يلزم توافرهما معاً في أي اختبار هما:

١) التقنين وله بعدان هما:

- المعايير
- تقنين طريقة أجراء الاختبار.

٢) الموضوعية: وتعني الاتفاق بين حكمين في حكمهما ويعني أن كل مراقب أو حكم يقوم بتقويمه يصل إلى نفس التقدير الذي وصل إليه زميله أو اقرب ما يكون إليه.

وتعد نتائج الاختبارات من أكثر المعلومات فائدة في عملية التقويم، فبعد تنفيذ الاختبارات وفقاً للآليات المتبعة تأتي العملية الحساسة والصعبة ألا وهي تحليل النتائج، إن إعطاء الاختبارات الرياضية وجمع النتائج سيكون مضيعة لوقت اللاعب أو المدرب، إن لم يقترنا بإبراز هدف أو أهداف معينة للاختبارات.

إن الهدف الرئيسي من إعطاء الاختبارات هو اتخاذ القرارات الحكيمة والمدروسة، ودعمها لأجل تحسين مستوى التعلم أو التدريب، وبالتالي تحسين مستوى التلميذ أو اللاعب. لذا يجب

تحديد الهدف أو الغرض من الاختبارات حتى يمكن تلخيص الأهداف أو الأغراض العامة من إعطائها، ويرى احمد وآخرون (٢٠٠٥) أن الهدف من إعطاء الاختبارات يتجلى في الأتي:

- التصنيف.
- التشخيص.
- تقويم عملية التعليم.
- التنبؤ.
- تقويم البرنامج.
- التحفيز.

أهمية الاختبارات في التربية الرياضية:

يشير جونسون ونلسون (Johnson and Nelson, 1994) إلى أهمية الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية بحيث تتحدد بما يلي:

- مساعدة المدرس في معرفة قابليات التلاميذ.
- مساعدة التلاميذ أنفسهم في معرفة قابليتهم في المهارات الحركية المختلفة.
- مساعدة المدرس في قياس مدى التحسين في قابلية التلميذ عن طريق المقارنة بين نتائج الاختبارات قبل خوض الوحدة التدريبية وبعدها.
- مساعدة المدرس من اكتشاف نقاط القوة والضعف من البرنامج الرياضي.
- مساعدة المدرس في اكتشاف الموهوبين من بين المجموعات الكبيرة من الطلاب.
- جمع الحقائق العلمية لأغراض البحوث العلمية.

ويلخص كل من حسانين (١٩٩٩) وفرحات (٢٠٠٣) أهمية الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية فيما يلي:

- تحقيق زيادة الإدراك بالمعرفة للنشاط الرياضي.
- زيادة الإحساس والتشويق للممارسة.
- التقدم المستمر في مستوى الأداء بالتعرف على نتائج تلك القياسات.

أنواع الاختبارات:

هناك تقسيمات متعددة للاختبارات وهي مختلفة طبقاً للشكل أو الغرض أو المحتوى، **وقد قسمها حسانين (١٩٩٩) نقلا عن كورنباخ إلى:**

١) اختبارات الأداء الأقصى: وهي الاختبارات التي تستعمل لتحديد إلى أي مدى يستطيع

المختبر أن يقوم بأدائها إلى أقصى درجة ممكنة.

٢) اختبارات تحديد الأداء المميز: وهي اختبارات تقيس ما يحتمل أن يفعله المختبر وما يميزه في موقف معين أو نوعاً معين من المواقف.

كما يمكن تقسيم الاختبارات إلى:

١) اختبارات موضوعية: وهي اختبارات تعتمد على المعايير والمستويات والمحكات إذ يمكن عن طريقها إصدار أحكام موضوعية على الأفراد أو الأحداث أو الموضوعات.

٢) اختبارات اعتبارية: وهي اختبارات تعتمد على التقدير الذاتي أو الاعتباري في تقويم الأداء.

في حين قسم حسانين (١٩٩٩)الاختبارات إلى:

١) اختبارات الأداء.

٢) اختبارات الورقة والقلم.

خطوات تصميم الاختبار:

هناك خطوات لابد من إتباعها عند وضع الاختبار في التربية الرياضية، ويقصد بذلك كيفية وضع المدرب أو المدرس اختبار لقياس صفة من الصفات البدنية أو سمة من السمات الاجتماعية أو النفسية.

وتالياً الخطوات كما وضحها خاطر والبيك (١٩٩٦) هي:

- تحديد الغرض من الاختبار بوجه عام.
- تحديد أهداف الاختبار تفصيلياً.
- إعداد الخطوط العريضة للاختبار.
- تحديد زمن الاختبار وطوله.
- كتابة مفردات الاختبار (العناصر أو المحتويات).
- تحديد تعليمات الاختبار وطريقة التنفيذ.
- عمل خطة تسجيل الاختبار.
- تجربة الاختبار تجربة مبدئية.
- اختيار المحتويات النهائية للاختبار.
- تحديد معايير الصدق والثبات والموضوعية والتي تمثل محكات الجودة.

أهداف الاختبارات في مجال التدريب الرياضي:

وضعت شيماء (١٩٨٧) العديد من أهداف الاختبارات في مجال التدريب الرياضي ومنها:

- تعرف الحالة التدريبية العامة عن طريق الاختبارات المركبة، والتي تتضمن دراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية للجسم والقياسات الانثروبومترية، وكذلك تحديد القدرات النفسية والبدنية.
- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة (الفورمة الرياضية) للرياضي من خلال الطرق المركبة للاختبارات والتي تتضمن قياسات للناحية الوظيفية والنفسية والقدرات البدنية فضلاً عن مستوى إتقان النواحي المهارية والخططية.
- معرفة ديناميكية التطور والرقي للنتائج الرياضية وتتبعها وكذلك الاستدلال على الأسباب المعيقة لتحقيق هذا التطور.
- دراسة أشكال تخطيط التدريب وتوجيهه.
- دراسة طرق الانتقاء للموهوبين رياضياً.
- تعميم التدريب النموذجي.
- تربية الاعتماد على النفس لدى الفرد الرياضي، والفهم الواعي لعملية التدريب وتتبعه لنتائجه ومستواه.
- التأكد من النواحي النظرية ومدى تطابقها مع الواقع العملي.
- تحديد الحالة الصحية للرياضي وكذلك حالة التدريب الزائد.
- وضع مستويات ومتابعة مراحل التدريب.
- وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو إبطال المستويات الرياضية العالية من الجنسين، وتبعاً لمراحل ترتيبهم من مستوى بطولي إلى أخر.

كما أشار حسانين (١٩٩٩) نقلا عن باور Baroow و مك جي Mc Gee إلى أن استخدام الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية يعد مؤشرا للتعرف على التقدم والتحصيل في إطار خمسة مجالات هامة هي:

١) وضع الدرجات.
٢) التصنيف.
٣) التوجيه.
٤) الدافعية.

٥) البحث.

اللياقة البدنية:

أصبحت اللياقة البدنية مطلبا مهما للفئات العمرية المختلفة لجميع شرائح المجتمع، وخاصة الفئات العمرية الصغيرة كتلاميذ المدارس بهدف تحديد مستوى نموهم البدني وتطور قدراتهم الحركية، ومعرفة مدى استمرارية هذا التطور أو عدمه، ناهيك على أنها ضرورية لإيصال الموهبين بعد عمليات الانتقاء في الأنشطة الرياضية إلى الإنجازات، فضلا على أنها مطلب ضروري لجميع أفراد المجتمع لتهيئتهم للإنتاج والدفاع عن الوطن.

واللياقة البدنية حالة نسبية، بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب، ويمكنه في الوقت نفسه مواجهة الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة، غير أن هذا الشخص ذاته إذا شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بذل قدر من الجهد الذي لم يكن اعتاد عليه من قبل لذا نجد أن مقدرته تحكم بأن لياقته ضعيفة وأنه غير لائق بدنيا، ومثل هذا يحتاج إلى التدريب منتظم كي يستطيع أن يطور لياقته ويواجه المتطلبات الطارئة (الزعبي، ٢٠٠٩).

وقبل أن نسلط الضوء على تعريف اللياقة البدنية، لابد من إيضاح أن اللياقة البدنية تعتبر مسألة نسبية للفرد تحددها عدة عوامل منها العمر والنمو الجسمي (الطول والوزن) والجنس ونوع النشاط الممارس وغيرها، وإن مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات انتشارا في المجال الرياضي.

وتشير المصادر إلى أن الاهتمام الشديد الذي أولاه العلماء والباحثون للياقة البدنية من حيث المفهوم والفلسفة والتعريف والمكونات والتدريب والاختبار والتقويم والقياس وغيره ما هي إلا انعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية هذه القدرة البدنية (أبو الطيب، ١٩٩٨).

وترتبط اللياقة البدنية بعديد من المجالات الحيوية للفرد كالذكاء والنمو والنضج البدني والعاطفي والإنتاج البشري والصحة البدنية والعقلية وتأخير التعب وغيرها، كما أن للياقة البدنية اكبر الأثر في الإنجاز الرياضي، إضافة إلى أهميتها في استثمار أوقات الفراغ ومواجهة حالات الطوارئ غير المتوقعة.

وظهرت عدة تعاريف للياقة البدنية منها ما هو مختصر ومنها ما هو مطول إلا أنها تكمل بعضها البعض لتعطي في النهاية مفهوما متكاملا للياقة البدنية.

فبعض الناس ينظرون إلى اللياقة البدنية على أنها عضلات وقوام يتمايل على الجانبين، والبعض

الآخر قد يرى اللياقة البدنية على أنها القوة الجسمانية التي تمكن صاحبها من التغلب على المقاومة الكبيرة.

فقد عرفت الجمعية الأمريكية للطب الرياضي اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي تشكل اللياقة الهوائية (الاستهلاك الأقصى للأكسجين)، والتركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم)، واللياقة العضلية الهيكلية (قوة العضلات وتحملها ومرونتها).

أما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي، فيأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة والنشاط البدني، ليعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية.

وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة البدنية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض. ويعرفها ثاكستون (Thaxton,1988) بأنها مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الأجهزة: (الدوري والتنفسي والعضلي والهيكلي) على العمل عند المستوى المثالي.

ويربط لامب (Lamb,1994) بين اللياقة البدنية وظروف الحياة حيث يعرفها بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة. ويضيف حسنين(2001) إن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة.

حيث تدل الكفاءة الوظيفية على قدرة الجهازين الدوري التنفسي بتزويد العضلات العاملة بالأوكسجين خلال فترات العمل البدني، في حين يدل ارتفاع هذه الكفاءة على أن الفرد يمتلك مستوى عالٍ من اللياقة البدنية (رضوان ومنصور، ٢٠٠٠).

وعرف اللامي (٢٠٠٤) اللياقة البدنية بأنها عملية الارتقاء بالصفات البدنية بصفة عامة، هدفها رفع مستوى اللياقة من خلال تطور صفاتها المختلفة بصورة شاملة.

وعرفها عبد الفتاح (٢٠٠٣) بأنها مقدرة الجسم على أداء وظائفه بفاعلية وتأثير، وتتكون من إحدى عشر صفة على الأقل، وترتبط اللياقة البدنية بمقدرة الفرد على العمل بفاعلية، والتمتع بوقته الحر، ليكون سليما من الناحية الصحية، ولكي يقاوم أمراض قلة الحركة، ويواجه الحالات الطارئة التي تتطلب منه بذل مجهود بدني طارئ، ويحتاج الرياضي إلى اللياقة البدنية بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي، كما يحتاج إليها الشخص غير الرياضي بهدف تحسين الصحة.

وعرفتها فرحات (٢٠٠١) بأنها مقدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون إجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد

وفقا لمراحل النمو والظروف.

وعرف باول (paul, 1997) اللياقة البدنية بأنها أداء الفرد لأعماله اليومية بأكبر قدر من الكفاءة دون الشعور بالتعب مع الاقتصاد في الجهد كي يتمتع بوقت فراغه.

ومهما تعددت التعريفات المختلفة للياقة البدنية، فانه يتبين من تحليل تلك التعريفات بعض الحقائق الهامة بينها رضوان ومنصور (٢٠٠٠) بالنقاط التالية:

١) إن الفرد اللائق بدنيا يكون قادرا على القيام بواجباته بكفاءة.

٢) إن اللياقة البدنية حالة مستمرة من الكفاية، هذه الحالة لا تتحقق إلا بالمثابرة على بذل مجهود بدني مناسب من حيث الشدة.

٣) إن الفرد اللائق بدنيا لا يظهر عليه التعب نتيجة قيامه بالأعمال اليومية المعتادة والتي تتطلب منه بذل مجهود بدني متوسط الشدة.

٤) إن الشخص اللائق بدنيا لا يشعر بنقص شديد في الطاقة نتيجة المجهود الذي يبذله في عمله اليومي، وهذا بدوره يمكنه من الاستمتاع بنواحي الحياة المختلفة.

٥) إن الشخص اللائق بدنيا لا يشعر بالتعب الشديد نتيجة قيامه ببعض متطلبات العمل البدني الشديدة في الظروف الطارئة.

٦) إن الشخص اللائق بنيويا يتمتع بقوام سليم ويشعر بالقوة والنشاط والحيوية.

٧) إن القوة العضلية والعضلات الكبيرة لا تعني بالضرورة أن الفرد يتمتع باللياقة البدنية، لان القوة تعد احد عناصر اللياقة البدنية وليست كافة عناصرها.

٨) الأجسام الكبيرة الحجم لا تعني هي الأخرى أن الفرد يتمتع باللياقة البدنية، فقد يكون الفرد النحيف يمتلك لياقة بدنية اكبر.

وتتفق الباحثة مع الزعبي (٢٠٠٩) بأنه مهما اختلفت تعريفات اللياقة البدنية إلا أن جميعها تعتبر الحركة والنشاط هو الأساس لمحاولة تغير الإنسان ايجابيا ومن جميع النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والصحية فالإنسان وحدة متكاملة لا يمكن فصلها.

وتعتبر اللياقة البدنية جزء من اللياقة البدنية الشاملة (Total Fitness) والتي تشتمل على جميع الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية والصحية، أن كلمة لياقة لها مدلولات وتفسيرات ومفاهيم متعددة، ومن هذه المفاهيم أن لكل فرد لياقته البدنية الخاصة التي تختلف عن الأفراد الآخرين، ويرجع ذلك إلى نوع العمل والجهد الذي يقوم به فعلى سبيل المثال فان الفرد الرياضي الذي حقق إنجازات على المستوى الوطني والدولي يتمتع باللياقة بدنية عالية، بالإضافة إلى تمتعه بالكفاءة العالية للجهاز الدوري التنفسي (الزعبي، ٢٠٠٩).

ويشير خاطر والبيك (١٩٩٦) إلى كثرة الجدل والنقاش حول موضوع اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة واللياقة البدنية الشاملة، فاللياقة البدنية الشاملة تعتبر مجموعة من المكونات التي تؤهل الإنسان أن يحيا حياة ملؤها السعادة والحيوية، وذلك بسب تمتعه بعناصر اللياقة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية.

وتعتبر اللياقة البدنية الشاملة والتي تتطلب أن يكون الفرد في حالة تكامل من جميع النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية وسلامة أجهزة الجسم الحيوية لديه و خلوه من الأمراض، نجد أن اللياقة البدنية الشاملة تتمثل بقدرة الشخص على أن يعيش حياة كاملة متزنة تمكنه من الشعور بالسعادة والأمان.

مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث:

أصبحتة اللياقة البدنية من المرتكزات والمتطلبات الأساسية لأي مجتمع من اجل الوصول إلى جيل واعي لائق صحيا قادر على القيام بالأعمال اليومية بكفاءة (الزعبي، ٢٠٠٩). فقد أزداد اهتمام العديد من شعوب العالم بموضوع اللياقة البدنية بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية فمنذ ذلك الوقت أخذ مصطلح اللياقة البدنية (Physical Fitness) ينتشر وكثر استخدامه في الكتابة المتخصصة وفي غيرها

ومنذ زمن بعيد وهناك اعتقاد سائد مفاده أن ممارسة النشاط البدني بانتظام، وبالتالي ارتفاع اللياقة البدنية للفرد، يعود على الجسم بفوائد صحية كثيرة، غير أن هذا الاعتقاد لم يصبح راسخاً إلا في عقدي الستينيات والسبعينيات الميلادية من القرن العشرين، حيث شهدا العديد من الدراسات العلمية حول تأثير ممارسة النشاط البدني على وظائف الجسم ومدى الآثار السلبية الناتجة عن الخمول البدني. بالإضافة إلى ما سبق، تراكمت الدلائل والمؤشرات العلمية الإضافية خلال العقد الماضي التي أكدُت على أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم لصحة الإنسان العضوية والنفسية، مما حدا من العديد من الجمعيات والهيئات العلمية المتخصصة إلى إصدار وثائق عمل تحث الناس على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتشجعهم على تنمية لياقتهم البدنية. ولعل أهم تلك الوثائق العلمية ما صدر عن مجموعة من الخبراء من المركز القومي الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها، ومع ذلك ما زال من الصعب تعريف وتحديد صورة يقبلها كل المهتمين بهذا الموضوع.

و التطور الحاصل في مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث واتساع مفهومه باتساع

وتطور متطلبات الحياة، وبدأ تفسيره وفق المعايير العلمية حتى صار مفهوم اللياقة البدنية يدل على نظام الحياة المثالي لمعظم أفراد المجتمع المتطورة، وأصبح نظام في ممارسة الأنشطة الرياضية ومدى لياقة الفرد، ونظام في اكتساب اللياقة البدنية والصحية التي تزيد في الإنتاج وفي تطور وتحسين الإنجاز (أبو الطيب، ١٩٩٨). كما أصبح مفهوم اللياقة البدنية في العصر الحديث يدل حتى على نظام تناول الوجبات الغذائية (كميتها ونوعها وموعد تناولها). وجاء في بعض المصادر أن مفهوم اللياقة البدنية أصبح ذا أهمية كبيرة لإعادة التوزان المفقود بين الرفاهية ومتطلبات الإنسان من الحركة والنشاط البدني الذي أصبحت ممارسته مطلبا حياتيا وأسلوب حياة أكثر من كونه مطلب رفاهية أو استمتاع (ملحم، ١٩٩٥).

إن مفهوم اللياقة البدنية في هذا العصر اخذ أبعادا علمية واضحة سواء في إجراء الاختبارات لمعرفة النمو البدني واللياقة الصحية والبدنية، وكذلك في عقد المؤتمرات والندوات العلمية التي يكون موضوع اللياقة البدنية من بين أهم موضوعاتها (أبو الطيب، ١٩٩٨).

ويشير شتيوي (٢٠٠٢) أن اللياقة البدنية من مكونات اللياقة الشاملة والتي تتضمن اللياقة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والصحية، واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الفرد خلال الحياة اليومية، كما أن كفاءة البدن تتمثل في القيام بدوره في الحياة، كما تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية، كما تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة وخلو الجسم من الأمراض. ويرى لارسون ويوكم (Larson&Yocom) نقلا عن عبد الحميد وحسانين (١٩٩٧) أن صيانة اللياقة البدنية وتنميتها يتطلب:

- وراثة جيدة (صفات وراثية جيدة).
- تغذية جيدة.
- برنامج متزن للنشاط البدني والرياضي.
- ملابس ملائمة تبعا للموسم الرياضي.
- كمية من الراحة والاستجمام.
- عادات صحية جيدة لتحاشي الإصابات والتوترات.

أهمية اللياقة البدنية:

إن للياقة البدنية أهمية كبيرة قي لياقة الفرد الشاملة، فهي ذات أهمية من النـواحي الاجتماعيـة والصحية والنفسية والعقلية والبدنية:

- **من الناحية الاجتماعية:**

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيـه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف اللياقة البدنية العالية (أبو الطيب، ١٩٩٨). ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعـاون، القيـادة، المتعـة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

- **من الناحية الصحية:**

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد مـن حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتـشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة.كما تعمل اللياقة البدنيـة علـى تحـسين القـوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن (إبراهيم ،٢٠٠١).

- **من الناحية النفسية:**

تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة (أبو الطيب، ١٩٩٨). كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

- **التنمية العقلية:**

تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية من خـلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفـة كالفهم والتطبيق و التحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير (اشـتيوي، ٢٠٠٢). وترى الباحثة أن هناك تعدد في جوانب المعرفة الرياضية كالتاريخ الرياضي و المـصطلحات الرياضية ومواصفات الأدوات وقوانين وقواعد الألعاب الرياضية، والصحة الرياضية والتغذيـة الرياضية .

مكونات اللياقة البدنية :

قام العلماء بتقسيم اللياقة البدنية إلى مكونتها الأساسية، بهدف سهولة دراستها، حتى يمكن وضع البرامج التنفيذية لتطويرها، تبعاً لتطوير هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع العمل البدني المطلوب تنفيذه، فالعدو بسرعة جزء من اللياقة، ومقاومة ثقل جزاءاً أخر، والاستمرار في الأداء لأطول فترة ممكنة جزاءاً أخر، وقد أطلقت عدة مسميات إلى مكونات اللياقة البدنية، ففي بداية الأمر أطلق بعض علماء الغرب مصطلح "عناصر اللياقة البدنية "، مقابل تسمية ذلك في الكتلة الشرقية بمصطلح "الصفات البدنية ". ولقد أتضح الخلاف حول تقسيمات اللياقة البدنية بين العلماء بالإضافة أو الحذف وما بين تعدد هذه المكونات أو تجميعها تحت مسمى واحد أو تفتيتها إلى مكونات منفصلة (أبو العلا، ١٩٩٣).
ويرى كوربين وليندسي (Corbin& Lindesy, 1995) أن اللياقة البدنية تقسم إلـــى نمطـــين هما:

أولا: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

وتتمثل عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط بالجانب الصحي لأن الأفـــراد الـــذين يمتلكونهـــا يكونون اقل قابلية للمعاناة من المشاكل الصحية مثل أمراض القلب ومشكلات العامود الفقـــري وتشمل:

- القوة العضلية.
- التحمل العضلي.
- اللياقة القلبية (التحمل الدوري التنفسي).
- المرونة.
- النمط الجسمي(التكوين الجسمي)

ثانيا: عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة:

وتتمثل عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط بجانب مهارة الأداء لأن الأفراد الذين يمتلكونهـــا يمليون إلى أن يكونوا جيدين في أداء المهارات الرياضية بشكل عام، وتشمل:

- القدرة.
- السرعة.
- الرشاقة.

- التوافق.
- التوازن.
- زمن ردة الفعل (زمن الرجع).

ويرى رضوان ومنصور (٢٠٠٠) أن مصطلح اللياقة يشمتل على عدد من المكونات Components تدور حول ثلاث أبعاد رئيسية هي:

أولا: مكونات البعد الصحي ويشمل:

- كفاءة القلب والأوعية الدموية والرئتين.
- سلامة العظام والعضلات والمفاصل.
- الوزن المناسب للجسم بالمقارنة بطول القامة.
- المناعة الطبيعية للجسم وقدراته على مقاومة المرض.

ثانيا: مكونات البعد البدني ويشمل:

- التحمل الدوري التنفسي: حدد مفهوم التحمل على أساس التطبيق الوظيفي بأنه قدرة الفرد على العمل لأوقات طويلة دون الهبوط بمستوى الكفاية أو الفاعلية.
- التحمل العضلي (تحمل القوة) وتعني: قدرة الجهاز العضلي و العصبي على مواجهة مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة.
- القوة العضلية، (القوة القصوى) وتفهم على إنها: أقصى انقباض إرادي يمكن أن تنتجه العضلة وتقاس بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة.
- المرونة الحركية: مدى حركة المفصل ويمكن تحت مصطلح المرونة إدراك تلك المكونات المورفوفسيولوجية (الشكل والوظيفة) للجهاز الحركي، التي تحدد سعة مختلف حركات الرياضي، ويفرق ديلاتوفا بين مصطلح المرونة Flexibity ومصطلح الحركية Mobility حيث يرى أن المرونة تعنى ناتج الكلي لدرجة الحرية الخاصة بجميع مفاصل الجسم، بينما يعنى مصطلح الحركية مقدار الحركية في المفصل الواحد
- التركيب الجسمي: مكونات الجسم من العضلات والدهون وهي تعتمد على كفاءة الجهازين العضلي والعصبي وهي بمثابة مكونات الأداء الحركي.

ثالثا: مكونات البعد العصبي الحركي ويشمل:

- القدرة العضلية
- القدرة على تغير الاتجاه
- السرعة، السرعة الانتقالية وسرعة الحركة
- زمن ردة الفعل .
- التوازن، الثابت والديناميكي.

ولقد قام حسانين (١٩٩٧) بمسح للعديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت أراء ثلاثين عالما من كبار علماء التربية البدنية في الغرب والشرق فوجد أن المكونات التالية هي التي اجمع عليها معظم هؤلاء العلماء، مرتبة حسب أهميتها:

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري التنفسي.
- المرونة.
- الرشاقة.
- السرعة.

وفي ما يلي تعريف بمكونات اللياقة البدنية والاختبارات الشائعة لقياس العنصر:

- **التحمل الهوائي:** ويطلق عليه التحمل الدوري التنفسي أو التحمل القلبي ويعرف بأنه القدرة على أداء نشاط بدني يشترك فيه العضلات الكبيرة، وكامل الجسم بمستوى شدة يتراوح من معتدل إلى مرتفع على مدى فترات طويلة من الزمن (حسانين، ١٩٩٩). **ويعرفه حماد** (٢٠٠٠) بأنه مدى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في إمداد عضلات الجسم بحاجتها من الأوكسجين التي تمكنه من الاستمرار في أداء العمل لفترات طويلة نسبيا.

الاختبارات الشائعة لقياس التحمل الهوائي:

- قياس استهلاك الأوكسجين في المختبر خلال أداء اللاعب مجهود بدني على جهاز السير المتحرك أو دراجة ثابتة.

- الجري لمسافة ميل.
- الجري لزمن: ٨٠٠ متر، ١٦٠٠متر، ٢٤٠٠ متر.
- جري أو مشي مسافة معينة.

- **التحمل العضلي:** عرفه حسانين (١٩٩٩) نقلا من باور (Barrow) بأنه مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة محدودة، بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.وعرفه فرنكس (Franks, 1999) بأنه الحد الأقصى للقوة التي تستطيع العضلة توليدها.

الاختبارات الشائعة لقياس التحمل العضلي:

- الاختبارات باستخدام وزن الجسم (تكرارات).
- اختبارات باستخدام الأثقال.
- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر.

- **القوة العضلية (القدرة):** وهي قدرة العضلات على إنتاج قوة ذات شدة عالية خلال فترات زمنية قصيرة (اشتيوي، ٢٠٠٢)، وعرفها أمير (١٩٩٧) بأنها القدرة على أداء مهارات القوة بسرعة أو القدرة على توليد كمية من القوة ضد مقاومة معينة بسرعة كبيرة.

الاختبارات الشائعة لقياس القوة العضلية:

- قياس قوة قبضتي اليدين باستخدام جهاز قياس قوة القبضة Manuometer.
- قياس قوة عضلات الرجلين والظهر باستخدام جهاز قوة العضلات Dynamometer.
- الشد لأعلى من التعلق على العقلة.
- الغطس لأسفل من الارتكاز على المتوازي.
- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل.

- **السرعة:** عرفها احمد (١٩٩٩) بأنها القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في اقل زمن ممكن. وعرفتها فرحات (٢٠٠١) بأنها قدرة الجسم على الانتقال في اقصر زمن ممكن، أو تحريك أجزاء من الجسم لمرة واحدة متتالية في فترة زمنية قصيرة.

الاختبارات الشائعة لقياس السرعة:

- عدو ٥٠ متر، ٣٠ متر من البدء العالي.

- **المرونة:** عرفها ملحم (١٩٩٩) بأنها قدرة ا على الحركة في المدى الواسع لها. ويرها عبد الفتاح (٢٠٠٣) أنها المقدرة على تحريك أجزاء الجسم على مدى الحركة الكاملة، ومدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

الاختبارات الشائعة لقياس المرونة:

- قياس مرونة مفاصل الجسم المختلفة في المختبر باستخدام جهاز قياس الزوايا Goniometer أو جهاز قياس مدى الحركة Flexometer.
- ثني الجذع اماما من الجلوس طولا أمام صندوق المرونة.

- **الرشاقة:** عرفتها فرحات (٢٠٠١) بأنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو السرعة أو الاتجاهات على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. وعرف احمد (١٩٩٩) المرونة على أنها مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه.

الاختبارات الشائعة لقياس الرشاقة:

- الجري الارتدادي ٤*١٠ متر.
- الجري المتعرج لمسافة معينة.

الدراسات السابقة:

على الرغم من تنوع الدراسات والأبحاث التي تناولت بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية وتعدد مجالاتها، حيث شملت مجالات عديدة من لاعبين وطلاب جامعات وتلاميذ مدارس ولكافة الجنسيين فان الباحثة وجهت اهتمامها في مراجعة الدراسات السابقة ان تكون في المجال الرياضي وتفيد الباحثة في دراستها الحالية. وفي ما يلي عرض للدراسات السابقةوالتي تشتمل على دراسات في اللغة العربية وفي اللغة الانجليزية.

الدراسات العربية:

أجرى أبو عبيد (١٩٩٨) دراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة جامعة أل البيت في المملكة الأردنية الهاشمية، للمساعدة في تقييم فاعلية البرنامج

العلمي لمادة التربية الرياضية من جهة، وإمكانية تسهيل عملية التقويم من قبل عضو هيئة التدريس، والتقويم الذاتي من قبل الطالب نفسه للوقوف على مستوى اللياقة البدنية، وتشخيص نقاط الضعف والقوة من جهة أخرى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، وتكونت من (٢٣٤) طالبا، وقام الباحث بتطبيق الاختبارات التالية: (الجلوس من الرقود، ثني الجذع اماما أسفل، الانبطاح المائل مع ثني الذراعين، الوثب الطويل من الثبات، عدو ٥٠ متر، جري ٨٠٠ متر) بعد التأكد من صدق هذه الاختبارات وثباتها، أسفرت نتائج الدراسة عن وضع مستويات معيارية لكل من الاختبارات المستخدمة في الدراسة.

وقام مجيد وآخرون (٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى وضع درجات معيارية لمستوى اللياقة البدنية للنشء والشباب في الجماهيرية الليبية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي، بلغت عينة الدراسة (٥٣٨٠) تلميذا واختيرت بالطريقة العشوائية الطبقية من مختلف مدراس المناطق بالجماهيرية الليبية للأعمار (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨) سنة، وقد مثلت تلك المناطق مختلف مناطق الجماهيرية، واستخدم الباحثون الاختبارات التالية: (عدو ٥٠ متر لقياس السرعة، جري ٦٠٠ متر لقياس التحمل، الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى، رمي كرة طبية ٢ كغم لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا، الجري المتعرج لقياس الرشاقة، وثني الجذع اماما أسفل لقياس المرونة). وقد توصل الباحثون إلى وضع مستويات معيارية مئينية لمستوى اللياقة البدنية للنشىء والشباب في الجماهيرية الليبية للأعمار (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨) سنة.

أجرت الجليحاوي (٢٠٠١) دراسة هدفت إلى بناء بطارية اختبار الياقة البدنية لطلاب كلية التربية لرياضية _ جامعة القادسية، و قياس نمو اللياقة البدنية للصفوف الأربعة لطلاب كلية التربية الرياضية _ جامعة القادسية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات التطورية للنمو بالطريقة المستعرضة، وتم الحصول على (٣٤) اختبارا بدنيا، ثم أجريت ثلاث تجارب استطلاعية للتأكد من توفر الشروط العلمية في تلك الاختبارات، وطبقت على عينة التحليل العاملي والبالغة (١٣٦) طالبا، وبعد الحصول على النتائج، تم إدخالها على الحاسوب الآلي وتم استخدام النظام الإحصائي (spss) وذلك بتطبيق التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية وباستخدام طريقة الفاريماكس للتدوير المتعامد للعوامل، ونتيجة لذلك تم التوصل إلى عشرة عوامل بدنية وفي ضوء شروط قبول العامل التي اعتمدتها الباحثة تم قبول ست عوامل

بدنية، إذ مثلت اختباراتها التي تشبعت عليها بأعلى قيمة جوهرية على كل عامـل واسـتنتجت الباحثة ما يلي: كانت جميع العوامل المستخلصة والممثلة لبطارية الاختبار مستقلة في قياسـها لعناصر اللياقة البدنية مما يؤشر وجود عدة اختبارات تمثل قياس عناصر اللياقة البدنية وان كل من هذه الاختبارات يمثل عاملا من العوامل المستخلصة. وجود فروق معنوية بـين الـصفوف الأربعة في اختبارات التحمل الدوري التنفسي والسرعة الانتقالية وتحمـل عـضلات الـبطن والرشاقة وقوة عضلات الذراعين مما يدل على اختلاف نمو بعض عناصر اللياقة البدنية بـين الصفوف الأربعة.

وأجرى محمد وآخرون (٢٠٠١) دراسة هدفت إلى إيجاد درجات معياريـة لاختبـار اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة في مركز محافظة بغداد للأعمار (١٣– ١٥) سـنة، وبلغت عينة الدراسة (٤٤٧٦) طالبة، واستخدم الباحثون بطارية اختبار اللياقة البدنية المعتمـدة من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية وهي: (اختبار عدو ٥٠ متر لقياس السرعة الانتقالية، اختبار الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ثانية لقياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين، اختبار الجري الارتدادي ٤×١٠ متر لقياس الرشاقة، رمي الكرة الطبية من الوقوف وزن ٢ كغم لقياس القـوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين، واختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة العمـود الفقري والعضلات الخلفية للرجلين والجذع، واختبار ثني الركبتين من الوقوف كاملة مع تدوير الذراعين اماما وخافا لمدة ٣٠ ثانية لقياس مطاولة قوة سرعة لعضلات الـرجلين)، وتوصـل الباحثون إلى وضع جداول للدرجات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لهـا فـي الاختبـارات المستخدمة والني يمكن اعتمادها في تقويم مستويات الطالبات.

أجرت الهدابي (٢٠٠١) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقاً للسنوات الدراسية الأربعة، كما هدفت إلى مقارنـة مستويات اللياقة البدنية لطالبات جامعة السلطان قابوس وفقـا للـسنوات الدراسـية الأربعـة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واختارت العينـة بالطريقـة الطبقيـة العشوائية والبالغ (٤٠٧) طالبة موزعات على مختلـف التخصـصات الأكاديميـة بالجامعـة، واستخدمت الباحثة البطارية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح وتضمنت الاختبـارات التالية: (سمك الثنايا الجلدية لمنطقتي العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية وعضلة تحت لـوح الظهر، الجلوس من الرقود، وثني الجذع من الجلوس الطويل، وجـري ومـشي ١٢ دقيقـة). وأشارت نتائج الدراسة إلى وضع رتب مئينية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطـة بالصحة.وكذلك بينت نتائج الدراسة تفوق ملحوظ لطالبات السنة الثالثة فـي كافـة اختبـارات

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة مع السنوات الأربع، وأوصت الدراسة: اعتماد معايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحديد مستوى اللياقة البدنية بجامعة السلطان قابوس لدى الطالبات في السنوات الأربع.

وأجرى اشتيوي (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة المرتبطة في الصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدى السلطة الوطنية الفلسطينية، وبناء مستويات معيارية، وتحديد اثر متغيري مكان المدرسة، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. ولتحقيق ذلك أجرى الباحث دراسته علة عينة قوامها (١٣٥٠) طالبا من الصفوف السابع والثامن والتاسع. تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية من محافظات نابلس وجنين و طولكرم و قلقيلية، وقد استخدم الباحث البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة في الصحة والتي اشتملت على أربعة اختبارات وهي: قياس سمك ثنايا الدهن لخلف العضد وأسفل اللوح لقياس نسبة الشحوم، وثني الجذع من الجلوس الطويل لقياس مرونة أسفل الظهر، واختبار الجلوس من الرقود لقياس قوة تحمل عضلات البطن، واختبار جري ومشي ١٢ دقيقة لقياس التحمل الدوري التنفسي. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك انخفاض في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة في الصحة لدى طلاب جميع الصفوف مقارنة بالمعايير العالمية. وكذلك تم وضع مستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينية ككل.

وقام المغربي بدراسة (٢٠٠٤) هدفت إلى وضع مستويات معيارية للياقة البدنية للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، تكونت عينة الدراسة من (٧٠) طالب للمتقدمين للتفوق الرياضي في الجامعة الأردنية للعام ٢٠٠٢/٢٠٠٣ منهم (٥٥) ذكور و(١٥) إناث، تم تطبيق بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات هي: (اختبار ١٦٠٠ متر لقياس التحمل الدوري التنفسي، اختبار الجري الارتدادي ٤× ١٠م لقياس الرشاقة، اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية)، توصل الباحث إلى بناء مستويات معيارية مئينية، ومسطرة مدرجة من (١٠) درجات للذكور والإناث.

وفي دراسة قام بها شبر وآخرون (٢٠٠٥) بهدف بناء مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين، هدفت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لاختبارات القبول للطالبات بالقسم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من الطالبات المرشحات للقبول بالتربية الرياضية للأعوام ١٩٩٧-

٢٠٠٣، والبالغ (٢٠١) طالبة شملت أدوات الدراسة ثماني اختبارات تقيس القــدرات البدنيــة. وهي: (عدو ٥٠ متر، الشد لأعلى العقلة، الجلوس من الرقود، الوثب الطويل من الثبات، المشي على عارضة التوازن، الركض المتعرج، ثني الجذع اماما أسفل من الوقوف، جري ٨٠٠ متر)، وكانت أهم النتائج إعداد جداول درجات معيارية لكل من اختبارات القدرات البدنية للقبول فــي قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين.

قام كاطع وآخرون (٢٠٠٦) بدراسة استهدفت تعرف مستوى اللياقة البدنيــة لطالبــات السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي(١٩٩٩-٢٠٠٠) .أعتمد الإطار النظــري على أهمية اللياقة البدنية التي طرحها DrOZdowski ١٩٨٢ فــي دراســته الأنثروبولوجيــا الرياضية إذ قدم دراسة حول اللياقة البدنية للإنسان لمختلف الفئات العمريــة وشــمل الجانــب النظري على بعض المفاهيم الخاصة التى قدمتها Lamb أما في إجراءات البحــث ثــم تحديــد الاختبارات الخاصة التي أعدها. Stawczk ١٩٨٥ إذ تضم هذه الاختبارات: ركض (٥٠) متر للسرعة، واختبار التحمل، – واختبار القوة الانفجارية للذراعين والساقين واستخدم الباحث تحليل التباين الإحصائي للوصول إلى نتائج البحث. وقد أظهرت نتائج البحث في اختبار (٥٠) متــر عدم معنوية هذا الاختبار في المجاميع البحثية أما في اختبار التحمل فقد تميز اختصاص الساحة والميدان أما في اختبارات التمارين البطن ورمي الكرة الطبية واختبار القفز الثابت لــم تظهــر معنوية بين الاختصاصات لعينة البحث.

أجرى الرحاحلة (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى اللياقة البدنيــة وبنــاء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنيــة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية بلغ عــددها (٦٥) طالبة، وتم ترشيح خمسة عناصر لقياس اللياقة البدنية ممثلة في التحمــل العــضلي، الــسرعة، المرونة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجــود انخفــاض فــي عنصري التحمل العضلي والمرونة، كما توصل إلى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية.

أجرى عيسى (٢٠٠٧) هدفت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلــك أجريت الدراسة على الطلبة المتقدمين للقبول في التربيــة الرياضــية للأعــوام ٢٠٠٤-٢٠٠٧ والبالغ عددهم (٤٢٥) طالبا وطالبة، وذلك بواقع (١٠٥) طالبات و (٣٢٠) طالبا. وطبق عليهم اختبارات عدو (٥٠) مترا للذكور و (٤٠) مترا للإناث، والدقة، والوثب الطويل مــن الثبــات، وتحمل القوة لعضلات البطن، والشد للأعلى. وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحــسابية

للذكور لاختبارات عدو (٥٠) مترا، والدقة، والوثب الطويل من الثبات وتحمل القوة لعضلات البطن، والشد لأعلى كانت على التوالي: (٧,٠٤ ثانية، ١٠,٢٦ درجة، ٢١٢,٦٢ سم، ١٨,٢٧ مرة، ٩,٣٢ مرة) وكانت أفضل رتبة مئينية (٩٠%) الدرجات الخام التالية (٦ ثوان فأقل، ١٤ درجة فأعلى، ٢٥٥ سم، ٢٥ مرة فأعلى، و١٥ مرة فأعلى)على التوالي. وفيما يتعلق بالإناث أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لعدو ٤٠ مترا، والدقة، والوثب الطويل من الثبات، وتحمل القوة لعضلات البطن، والشد للأعلى كانت على التوالي: (٨,٧٤ ثانية، ١٠,٠٢ درجة، ١٦٥,٠٨ سم، ١٧,٢٥ مرة، ٥٨,٣٨ ثانية) حيث قابلها الرتبة المئينية (٩٠%) فأعلى على التوالي: (٨ ثانية فأقل، ١٤ درجة فأعلى، ٢٢٠ سم، ٢٣ مرة فأعلى، ٧٥ ثانية فأعلى)على التوالي.

وفي دراسة الزعبي (٢٠٠٩) التى هدفت إلى بناء معايير وطنية لاختبارات لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لطلبة المدارس في الأردن، وكذلك إضافة التعرف على دور الجائزة في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، تكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة والتي اختيرت بطريقة عمدية من جميع طلاب وطالبات المدارس المشاركين في برنامج الجائزة للعام ٢٠٠٨/٢٠٠٧ وبلغ عددهم (١٥٣٥٢٣) طابا وطالبة، تتراوح أعمارهم من (٩-١٦) سنة. تضمن برنامج الجائزة على خمس اختبارات (ثني الجذع من الرقود، الجري الارتدادي، ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، المرونة، جري التحمل ١٦٠٩ متر). وقد أظهرت نتائج الدراسة التوصل إلى معيار وطني لجميع الاختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، ولكافة الفئات العمرية من (٩-١٦).

أجرى محروس (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى بناء مستويات معيارية لمستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية، وكذلك التعرف إلى مستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حضرموت، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتكونت منت (٣٤٤) ناشئا من أندية محافظة حضرموت، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبارات التالية: (اختبار الجلوس من رقود القرفصاء، اختبار الجري الارتدادي ١٠×٤ متر، اختبار الوثب الطويل من الثبات، اختبار عدو ٥٠ متر)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن بناء مستويات معيارية للناشئين في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية، وان المستوى العام للصفات البدنية للناشئين بالمحافظة متوسط.

الدراسات الانجليزية:

قام ماهان وآخرون (Mahan, et al., 1999) بدراسة هدفت إلى مقارنة لقياس مستوى اللياقة البدنية لمجموعتين من أطفال المرحلة الابتدائية، قسمت المجموعتين من الأطفال على حسب عدد حصص التربية البدنية، بحيث تحضر المجموعة الأولى) ن =١٠ تلميذا (يوميا حصة التربية البدنية في المدرسة، أما المجموعة الأخرى) ن =١٤ تلميذا (فتحضر حصص التربية البدنية مرتين في الأسبوع فقط .وقد كان زمن حصة التربية البدنية نصف ساعة مشتملة على الأنشطة الرياضية المختلفة. وقد اجري اختبار قبلي وآخر بعدي لجميع الأطفال وقد تضمنت مكونات بطارية اختبار اللياقة البدنية قياس العناصر التالية :السرعة، المرونة، الجلد العضلي، الرشاقة، قياس الدهون. وقد أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تذكر بين مجموعتي الأطفال مع التحفظ على متغيرات الطول والوزن والعمر، وقد أكدوا من أن هذا النوع من الأنشطة الرياضية خلال حصص التربية البدنية قد لا يكون لها تأثير قوي أو مباشر على اللياقة البدنية خصوصا عنصري التحمل الدوري التنفسي ونسبة الدهون في الجسم لأطفال المرحلة الابتدائية.

وقام رو وماهار (Rowe and Mahar, 1999) دراسة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لأطفال مدارس جزر الباهامز لأعمار ما بين (٦-١١) سنة لمقارنة مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال الباهامز مع أطفال نفس الفئة العمرية من الولايات الأمريكية، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٩٢٩) طالباً تم اختيارهم عشوائياً. وتم قياس عناصر اللياقة البدنية التالية: تحمل دوري تنفسي، قدرة تحمل الجزء العلوي، قوة تحمل عضلات البطن، دهن الجسم وكانت أهم النتائج: - تفوق أطفال الذكور على أطفال الولايات المتحدة الأمريكية الذكور في اختبارات التحمل الدوري التنفسي وقوة تحمل الجزء العلوي. وقد تم وضع مستويات معيارية في تقويم اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة في مدارس الباهامز.

وفي دراسة أجراها سو (Su, 2001) هدفت الدراسة إلى تطوير معايير اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لشباب المدارس في مدينة هسنتشو في تايوان، وتم إجراء مقارنة ما بين العمر والجنس على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية وبلغ عدد أفراد العينة (٢٣٦٨) من أطفال وشباب تراوحت أعمارهم ما بين (٧-١٨) وطبقت الاختبارات التالية (الجلوس من الرقود وشد لأعلى وثني الجذع اماماً من الجلوس الطويل) وأشارت أهم النتائج إلى وضع معايير اللياقة البدنية لأطفال وشباب مدارس هسنتشو في تايوان. وكانت أهم النتائج: عدم وجود فروق

إحصائية بين الذكور بعد سن العاشرة في اختبار الجلوس من الرقود.

أجرى باربانتي (Barbanti,2002) دراسة هدفت إلى مقارنة بين طلاب البرازيل الذكور والإناث وطلبة الولايات المتحدة الأمريكية في مستوى اللياقة البدنية، وبناء مستويات معيارية لطلبة البرازيل، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينية الدراسة من (٣٤٢٥) طلاب وطالبة من مراحل التعليم المختلفة في البرازيل، تم استخدام بطارية الاختبار التي وضعتها الجمعية الأمريكية للصحة والتربية والترويح والرقص عام ١٩٨٠ بالإضافة إلى اختبار ٥٠متر عدو، والوثب الطويل من الثبات. أظهرت نتائج الدراسة تفوق طلاب الولايات المتحدة الأمريكية على طلاب البرازيل في اختبار المرونة وثني الجذع من الجلوس الطويل، والجلوس من الرقود، والوثب الطويل، في حين تفوق طلاب البرازيل في باقي الاختبارات، وتم التوصل إلى بناء مستويات معيارية لطلاب البرازيل في اختبارات عناصر اللياقة البدنية.

وأجرى ميتشان وآخرون (Mitchan, et.al , 2004) دراسة هدفت إلى تقسيم مستوى اللياقة البدنية للمراهقين وبناء مستويات معيارية لهم في عناصر اللياقة البدنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي في دراسته ، واشتملت عينة الدراسة على (٢٣٣) مراهق سويسري من عمر (١١–١٥) سنة، واستخدم الباحث في دارسته الاختبارات التالية: اختبار الخطو، قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، اختبار الخطو الجانبي. أسفرت نتائج الدراسة ان مستوى اللياقة البدنية للمراهقين جاء بدرجة متوسطة، إضافة إلى وجود ارتباط بين الخطو الجانبي والقدرة الهوائية، وتم وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للمراهقين من سن(١١–١٥) سنة.

التعليق على الدراسات السابقة

على الرغم من تنوع الدراسات والأبحاث التي تناولت بناء مستويات معيارية، والدراسات التي تناولت موضوع اللياقة البدنية، فإن الباحثة وجّهت اهتمامها في مراجعتها للدراسات السابقة أن تكون في المجال الرياضي ومشابهة لموضوع الدراسة، وكانت الباحثة أكثر تحديداً في انتقاء الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، وأتضح للباحثة من خلال مراجعة الدراسات السابقة تزايد الاهتمام في اللياقة البدنية وعناصرها، وكذلك بناء مستويات معيارية لها، ومن خلال الإطار المرجعي للدراسات والأبحاث السابقة يمكن تلخيص أهم الملاحظات التالية:

❖ **الأهداف:**

معظم الدراسات السابقة هدفت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية، كدراسة أبو عبيد (١٩٩٨)، ودراسة رو وماهار (Rowe and Mahar, 1999)، ودراسة مجيد

وآخرون (٢٠٠١)، ودارسة محمد وآخرون (٢٠٠١)، ودارسة الهدابي (٢٠٠١)، و دراسة سو (Su, 2001)، ودارسة المغربي (٢٠٠٤)، ودارسة ميتشان وآخـــرون (Mitchan, et .al 2004)، ودراسة شبر وآخرون (٢٠٠٥)، ودارسة الرحاحلة (٢٠٠٦)، ودارســـة عيسى (٢٠٠٧)، ودارسة الزعبي (٢٠٠٩)، ودارسة محروس (٢٠٠٩)، فـــي حـــين هـــدفت دراسات أخرى للتعرف إلى مستوى اللياقة البدنية كدارسة ماهان وآخـــرون (Mahan, et al., 1999)، ودارسة اشتيوي (٢٠٠٢)، ودارسة كاطع وآخرون (٢٠٠٦)، في حين هدفت دارســـة الجليحاوي (٢٠٠١) إلى بناء بطارية اختبار للياقة البدنية، وقياس النمو اللياقة البدنية.

❖ **العينات:**

اشتملت الدراسات السابقة على عينات متنوعة من الناشئين والشباب وطلبة المدارس والجامعات ومواطنين، حيث تراوحت عدد عينات بعض الدراسات من (١٣٥٠-٥٣٨٠) كدارســـة مجيـــد وآخرون (٢٠٠١)، ودارسة محمد وآخرون (٢٠٠١)، و دراسة سو (Su, 2001)، ودارســـة اشتيوي (٢٠٠٢)، بينما تراوحت عدد العينات في بعض الدراسات من (٩٢٩- ١١٣) كدراسة أبو عبيد (١٩٩٨)، ودراسة رو وماهار (Rowe and Mahar, 1999)، ودارسة الجليحـــاوي (٢٠٠١)، ودارسة الهدابي (٢٠٠١)، ودراسة شـــبر وآخـــرون (٢٠٠٥)، ودارســـة عيـــسى (٢٠٠٧)، ودارسة محروس (٢٠٠٩)، بنما تراوحت عدد العينات في بعض الدراســـات مـــن (٧٠-٢٠) كدارسة رو وماهار (Rowe and Mahar, 1999)، ودارسة المغربـــي (٢٠٠٤)، ودارسة الرحاحلة (٢٠٠٦)، في حين كانت عينة دارسة الزعبي (٢٠٠٩) هي الأكبر وبلغـــت (١٥٣٥٢٣).

❖ **المنهجية:**

استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي المسحي، باستثناء دراسة رو وماهار (Rowe and Mahar, 1999) التي استخدمت المنهج التجريبي.

❖ **النتائج:**

معظم الدراسات السابقة أشارت إلى وضع وتثبيت مستويات معيارية مثل كدراسة أبـــو عبيد (١٩٩٨)، ودراسة رو وماهار (Rowe and Mahar, 1999)، ودراسة مجيد وآخـــرون (٢٠٠١)، ودارسة محمد وآخرون (٢٠٠١)، ودارسة الهدابي (٢٠٠١)، و دراسة سو (Su, 2001)، ودارسة المغربي (٢٠٠٤)، ودارسة ميتشان وآخرون (Mitchan, et .al 2004)، و دراسة شبر وآخرون (٢٠٠٥)، ودارسة الرحاحلـــة (٢٠٠٦)، ودارســـة عيـــسى (٢٠٠٧)،

ودارسة الزعبي (٢٠٠٩)، ودارسة محروس (٢٠٠٩). في حين بينت نتائج بعض الدراسات مستوى اللياقة البدنية للفئة المستهدفة في الدراسة مثل دراسة ماهان وآخرون (Mahan, et al., 1999)، ودارسة اشتيوي (٢٠٠٢)، ودارسة كاطع وآخرون (٢٠٠٦)، في حين توصلت دراسة الجليحاوي (٢٠٠١) إلى بناء بطارية اختبار للياقة البدنية، وقياس النمو اللياقة البدنية.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في:

- كيفية تحديد مشكلة الدراسة.
- الإطلاع على المجالات التي يتم فيها بحث بناء مستويات معيارية، وبالتالي تحديد مجال مناسب لدراستها.
- طريقة اختيار عينة الدراسة وكيفية تحديدها.
- تحديد المنهج المناسب للدراسة.
- تحديد عناصر اللياقة البدنية التي سوف تقوم الباحثة ببناء مستويات معيارية لها، والاختبارات التي تقيسها.
- اختيار الوسائل والأدوات المستخدمة في الدراسة.
- مساعدة الباحثة في صياغة الإطار النظري المتصل بموضوع دراسته.
- كيفية عرض الجداول وتفسيرها.
- الحصول على الأفكار المساعدة في تفسير النتائج وتوضيحها.
- اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.

وبعد إلقاء الضوء على الدراسات والأبحاث السابقة، ترى الباحثة أن هذه الدراسة قد تميزت عن الدراسات الأخرى بما يأتي:

١. قامت الباحثة بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات الدراسة لقياس عناصر اللياقة البدنية، لتتلاءم مع البيئة التدريسية في دولة الكويت.
٢. تبحث بالإضافة إلى بناء مستويات معيارية، في مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين تلميذات الصف السادس والسابع في مرحلة التعليم المتوسطة في دولة الكويت.
٣. تطبيق الدراسة على تلميذات المرحلة التعليم المتوسطة، وما لهذه المرحلة الدراسية من أهمية بالغة في إكساب التلميذات الاتجاهات الايجابية نحو الأنشطة الرياضية.
٤. بالإضافة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للمرحلة قيد الدراسة.

٥. تعتبر الدراسة الأولى من نوعها التي تربط بين بناء مستويات معيارية وعناصر اللياقة البدنية في دولة الكويت حسب علم الباحثة، والتي لم يتم التطرق إليها أي من البـــاحثين سابقا.

الفصل الثالث

منهج الـــــدراسة

مجتمع الـــــدراسة

عينة الـــــدراسة

متغيرات الـــدراسة

أدوات الـــــدراسة

التجربة الاستطلاعية

إجراءات الـــدراسة

المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة ومجتمعها، وعينتها، والاختبارات المستخدمة في الدراسة والمعاملات العلمية للاختبارات، والأدوات المستخدمة، إضافة إلى المعالجات الإحصائية الملائمة والمقترحة.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته و طبيعة هذه الدراسة وتحقيق أهدافها وأسئلتها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من تلميذات الصف السادس والسابع في مرحلة التعليمية المتوسطة في دولة الكويت للعام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠. في محافظة الأحمدي، وبلغ عددهن (٦٧٣٢) تلميذه حسب سجلات وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت للعام نفسه.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٣٩٢) تلميذه، بواقع (٦٩٢) من تلميذات الصف السادس و (٧٠٠) من تلميذات الصف السابع، وتشكل عينة الدراسة ما نسبته (٢٠%) من مجتمع الدراسة. تم اختيارهن بالطريقة العمدية، والجدول رقم (١) يبين ذلك:

الجدول.١. عدد أفراد عينة الدراسة والنسبة المئوية الممثلة لمجتمع الدراسة

الصف	العدد	النسبة المئوية لمجتمع الدراسة
السادس	٦٩٢	٢٠ %
السابع	٧٠٠	٢٠ %

والجدولان رقم (٢و٣) توضحان توصيف لعينة الدراسة بالنسبة للخصائص الجسمية (الطول والعمر والوزن)

الجدول.٢. توصيف عينة الدراسة لتلميذات الصف السادس

ن=٦٩٢

الخاصية	المدى	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	التفلطح	الخطأ المعياري للتفلطح
العمر	٠,٩٠	١٢,٠٠	١٢,٩٠	١٢,٤٤	٠,٠١	٠,٢٣	٠,١٨	٠,٠٩	-٠,٧١
الطول	٢٤,٠٠	١٣١,٠٠	١٥٥,٠٠	١٤٥,٩٢	٠,٢٣	٦,٠٧	-٠,١٤	٠,٠٩	-٠,٩٢
الوزن	٢٣,٠٠	٣٢,٠٠	٥٥,٠٠	٤٢,٤٧	٠,٢٢	٥,٧٠	٠,١١	٠,٠٩	٨١.-

الجدول.٣. توصيف عينة الدراسة لتلميذات الصف السابع

ن=٧٠٠

الخاصية	المدى	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	التفلطح	الخطأ المعياري للتفلطح
العمر	٠,٩٠	١٣,٠٠	١٣,٩٠	١٣,٤٥	٠,٠١	٠,٢٦	٠,٠٢	٠,٠٩	-١,٠٦
الطول	٣٢,٠٠	١٣٤,٠٠	١٦٦,٠٠	١٥٥,١٧	٠,٢٥	٦,٥٢	-٠,٤٦	٠,٠٩	-٠,٤٥
الوزن	٤٥,٠٠	٣٣,٠٠	٧٨,٠٠	٥٤,٨٧	٠,٢٩	٧,٥٨	٠,٣٩	٠,٠٩	٠,٠٢

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأدوات والأجهزة التالية:

- الاختبارات والقياسات ملحق رقم (١).
- الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلو غرام.
- ساعة توقيت.
- (متر) لقياس الأطوال والمسافات.
- عدد من الأقماع والشواخص الرياضية.
- صندوق لقياس المرونة.
- استمارة تسجيل لقياس عناصر اللياقة البدنية فيما يتعلق باختبارات الدراسة، ملحق رقم (٢).

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة (الأختبارات) :

اولاً: الصدق:

ومن خلال إطلاع الباحثة على الأدب التربوي المعاصر بما يتضمنه من المراجع والدراسات السابقة والبحوث، تم اختيار الاختبارات البدنية ذات معايير الجودة المرتفعة التي تتفق مع هدف وطبيعة الدراسة، وتصلح لقياس الصفات البدنية والتي طبقت في الكثير من الدراسات السابقة والبحوث، وتميزت بصدق وثبات عال واقر بصلاحيتها الكثير من الخبراء والمتخصصين، ولم تكتفي الباحثة بذلك فقامت بالتحقق من صدق محتوى هذه الاختبارات المعدة لغايات الدراسة، وذلك بعرض الاختبارات المستخدمة على عدد من الخبراء من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية والبالغ عددهم (١٠) ملحق رقم (٣)، للتعرف إلى مدى ملاءمتهما ومناسبة غرضها مع غرض الدراسة، وقامت الباحثة بأخذ ملاحظات الخبراء وإجراء التعديلات المقترحة، حيث أنهم أقروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

ثانياً: الثبات:

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة من خلال تطبيقها على عينة تكونت من (١٠) تلميذات أخذت من مجتمع الدراسة، وتم استبعادها من الدخول ضمن عينة الدراسة، وذلك بطريقة الاختبار وإعادته، (Test – Re – test) وبفارق زمني مدته أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين وعلى كل اختبار من الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول.٤. معامل ثبات الإعادة لكل اختبار من اختبارات عناصر اللياقة البدنية

الاختبار	معامل ارتباط بيرسون(ثبات الإعادة)
الجري الارتدادي	٠,٨٧
الجري مسافة ٨٠٠م	٠,٩٠
العدو ٣٠ متر	٠,٩٣
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية	٠,٨٦
الوثب العريض من الثبات	٠,٩٥
ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل	٠,٩٦
رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات	٠,٩٠
ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل.	٠,٨٨

يتضح ان قيم معامل الارتباط كانت كافية لأغراض التحقق من ثبات تلك الاختبارات

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على (٣٠) تلميذه، (١٥) تلميذه من تلميذات الصف السادس، (١٥) تلميذه من تلميذات الصف السابع، من خارج عينة الدراسة ومن نفس مجتمع الدراسة، تم تطبيق الاختبارات البدنية المقترحة في الدراسة كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- للتعرف على الصعوبات والأخطاء التي من الممكن أن تواجه الباحثة أثناء التطبيق.
- التعرف على الوقت والمكان الملائم لتطبيق الاختبارات.
- التعرف على الزمن المخصص لأداء كل تلميذه على اختبارات الدراسة.
- التأكد من صلاحية الأدوات الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تحديد الأسلوب التنظيمي للعمل.
- تحديد عدد الفريق المساعد والواجبات التي اسندت إليه.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة: الصف ويشمل الصف السادس والصف السابع.

المتغيرات التابعة: تتمثل في الدرجات الخام و معاييرها التي تحصل عليها التلميذات المشاركات في الدراسة على مفردات اختبارات اللياقة البدنية التي تتضمنها الاختبارات المستخدمة وتشمل ثمانية اختبارات في الدراسة وهي:

١. الجري الارتدادي ١٠×٤.
٢. الجري/ مشي مسافة ٨٠٠ م.
٣. عدو ٣٠ متر.
٤. الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية.
٥. الوثب العريض من الثبات.
٦. ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل.
٧. رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات
٨. . ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل.

إجراءات الدراسة:

لقد تم تطبيق الدراسة وفق الخطوات والإجراءات التالية:

❖ **اولاً: إجراءات المخاطبات الإدارية:**

لقد اتبعت الباحثة في دراستها الإجراءات الإدارية التالية:

١. الحصول على كتاب رسمي من إدارة كلية التربية الرياضية إلى رئاسة الجامعة الأردنية لمخاطبة وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت بهدف تسهيل مهمة الباحثة بإجراء الاختبارات البدنية على تلميذات مدارس الإناث في محافظة الأحمدي ملحق رقم (٤).
٢. تم توجيه كتاب رسمي من وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت إلى مديرية التربية والتعليم في محافظة الأحمدي، لتسهيل مهمة الباحثة ملحق (٤).
٣. تم توجيه كتاب رسمي من مديرية التربية والتعليم في محافظة الأحمدي إلى كافة المدارس المشاركة في الدراسة لتسهيل مهمة الباحثة وتمكنها من وأجراء الاختبارات على تلميذات الصفوف المعنية ملحق (٤).

❖ **ثانياً: إعداد التجهيزات اللازمة للدراسة:**

١. إعداد استمارة فردية لكل تلميذة مشاركة في الدراسة مبين فيها القياسات الضرورية والاختبارات الخاصة بالدراسة لأغراض الدراسة ملحق رقم (٢).

٢. توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق الاختبارات على التلميذات في المكان والزمان المحددين وحسب برنامج معد من قبل الباحثة.

٣. تم الاستعانة بعدد من مدرسات التربية الرياضية في المدارس التي تم إجراء الاختبارات البدنية فيها، حيث تم إعطاء المعلمات صورة شاملة عن الاختبارات والية التسجيل لكل اختبار من هذه الاختبارات والهدف من الدراسة وشروط تطبيق الاختبار، وبعد ذلك تم مناقشة أي استفسار حول آلية العمل وبعد وضوح الصورة بدأ تنفيذ الاختبارات وتوزيع الأدوار لضمان الحصول على البيانات بدقة.

❖ **ثالثا: الإجراءات الإدارية والفنية:**

١. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة ومدى مناسبتها لتحقيق أهدافها.

٢. اكتشاف الصعوبات التي من المحتمل ان تظهر في أثناء تطبيق الاختبارات والعمل على تلافيها عن طريق إيجاد البدائل المناسبة بما يضمن تحقيق أهداف الدراسة.

٣. التأكد من صلاحية أماكن تنفيذ الاختبارات من حيث المساحة والتهوية والإضاءة الجيدة واستواء الأرض التي تم تنفيذ الاختبارات عليها.

٤. تحديد نظام إجراء الاختبارات وما يسبقها كالإحماء المناسب للتلميذات ومن ثم تم توزيع الاختبارات على شكل محطات تنتقل التلميذة من محطة إلى أخرى بسهولة أي تحديد آلية عمل واضحة لأداء الاختبارات وكيفية الانتقال من اختبار لأخر. وفي ضوء ذلك كان ترتيب الاختبارات على النحو التالي:

- الجري الارتدادي ١٠×٤.
- الجري/ مشي مسافة ٨٠٠ م.
- عدو ٣٠ متر.
- الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية.
- الوثب العريض من الثبات.
- ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل.
- رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات

- ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل.

مكان وزمان تطبيق الدراسة:

استخدمت الباحثة ملاعب وصالات المدراس في محافظة الأحمدي بدولة الكويت لتطبيق الاختبارات المقترحة. تم تطبيق الاختبارات خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٩/٢٠١٠ م

المعالجة الإحصائية:

من اجل معالجة البيانات والإجابة على أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS).والتي تتضمن المعالجات الإحصائية التالية:

١) معامل ارتباط بيرسون.
٢) الوسط الحسابي.
٣) الانحراف المعياري.
٤) النسب المئوية.
٥) المئينات والدرجات المئينية.

الفصـــل الرابـــع

عرض النتائج

مناقشة النتائج

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها التي تم التوصل إليها بعد تطبيق اختبارات عناصر اللياقة البدنية على عينة الدراسة.

عرض النتائج:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص السؤال الأول على:" **ما المستويات المعيارية المساعدة في تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع من المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت ؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب الدرجات المعيارية والرتب المئينية الاختبارات عناصر اللياقة البدنية لطلاب الصف السادس والسابع في محافظة الأحمدي في دولة الكويت، والجداول من (٥) إلى (١٢) تبين ذلك:

جدول. ٥. المستويات المعيارية لاختبارات الجري الارتدادي (الثانية) لقياس عنصر الرشاقة لتلميذات الصفين السادس والسابع

الدرجة المئينية(المئين)	الصف السادس	الصف السابع
٥	١٥,٩٠	١٥,٨٠
١٠	١٥,٤٤	١٥,٤٤
١٥	١٥,٤٤	١٥,٢٧
٢٠	١٥,٣٥	١٥,١٤
٢٥	١٥,٢١	١٤,٩٣
٣٠	١٤,٧٨	١٤,٨٢
٣٥	١٤,٦١	١٤,٨٢
٤٠	١٤,٥٦	١٤,٦٤
٤٥	١٤,٥٥	١٤,٦٠
٥٠	١٤,٥٣	١٤,٤٤
٥٥	١٤,٥٢	١٤,٣٨
٦٠	١٤,٤٤	١٤,٣٦
٦٥	١٤,٣٥	١٤,٣٣
٧٠	١٤,١٦	١٤,٢٣
٧٥	١٣,٦٤	١٤,١٤
٨٠	١٣,٥٦	١٣,٨٧
٨٥	١٣,٤٧	١٣,٨٠
٩٠	١٣,١٨	١٣,٥٨
٩٥	١٢,٧٠	١٣,٣٣
٩٩	١٢,٣٨	١٣,١٤
العدد	٦٩٢	٧٠٠
المتوسط الحسابي	١٤,٣٧	١٤,٢٦
الخطأ المعياري	٠,٠٤	٠,٠٣
الانحراف المعياري	٠,٩٢	٠,٧٠

المئين= نسبة الدرجة المئوية المعنية

يتضح لنا من الجدول رقم (٥) المستويات المعيارية التى تقابل المئينيات المعنية في اختبار الجري الارتدادي مقاسا لأقرب ثانية لتحديدعنصر الرشاقة لتلميذات الصفين السادس والسابع.

حيث كانت أفضل محاولة لتلميذات الصف السادس والسابع (١٢,٣٨) و(١٣,١٤) على التـــوالي والتي تقابل اعلى مئين (٩٩). بينما كانت اقل محاولة لتلميذات الصف السادس والسابع والتـــى تقابل أدنى مئين هي (١٥,٩٠) و(١٥,٨٠) على التوالي والتى تقابل المئين (٥).

الجدول. ٦. المستويات المعيارية لاختبارات الجري/ مشي ٨٠٠ متر (دقيقة/ثانية) لقياس التحمل الدوري التنفسي لتلميذات الصفين السادس والسابع مرتبة تصاعديا

الدرجة المئوية (المئين)	الصف السادس	الصف السابع
٥	١٠,٤٨	١٠,٦٠
١٠	١٠,٢١	١٠,١٦
١٥	٩,٧٤	٩,٤٤
٢٠	٩,٥١	٩,٤٢
٢٥	٩,٤٨	٩,٤٠
٣٠	٩,٤٤	٩,٤٠
٣٥	٩,٤١	٩,٣٤
٤٠	٩,٣٨	٩,٢٣
٤٥	٩,٣٤	٩,٢٠
٥٠	٩,٢٤	٩,١٦
٥٥	٩,١٩	٩,١٤
٦٠	٩,١٢	٩,١١
٦٥	٨,٥٩	٩,٠٢
٧٠	٨,٥٤	٨,٥٠
٧٥	٨,٤٩	٨,٤٤
٨٠	٨,٤٨	٨,٤٢
٨٥	٨,٤٢	٨,٤٠
٩٠	٨,٣٤	٨,٤٠
٩٥	٨,٣٢	٨,٣٣
٩٩	٨,١٣	٨,١٩
العدد	٦٩٢	٧٠٠
المتوسط الحسابي	٩,٠٤	٨,٩٩
الخطأ المعياري	٠,٠٢	٠,٠٢
الانحراف المعياري	٠,٦٢	٠,٥٢

المئين = نسبة الدرجة المئوية المعنية

يتضح لنا من الجدول رقم (٦) المستويات المعيارية التي تقابل المئينيات المعينة في اختبار الجري/ مشي ٨٠٠ متر مقاسا (دقيقة/ثانية) لقياس التحمل الدوري التنفسي لتلميذات الصفين السادس والسابع، حيث كانت أفضل قراءة لتلميذات الصف السادس والسابع (٨,١٣) و(٨,١٩) على التوالي وتقابل المئين (٩٩). بينما كانت اقل قراءة لتلميذات الصف السادس والسابع (١٠,٤٨) و(١٠,٦٠) على التوالي وتقابل المئين(٥).

جدول. ٧. المستويات المعيارية لاختبارات عدو ٣٠ متر (الثانية) لقياس السرعة الانتقالية لتلميذات الصفين السادس والسابع

الدرجة المئوية (المئين)	الصف السادس	الصف السابع
٥	٧,٩٤	٧,٧٤
١٠	٧,٦٣	٧,٣٤
١٥	٧,٥٥	٧,٣٢
٢٠	٧,٣١	٧,٢٠
٢٥	٧,٢٥	٧,١٤
٣٠	٧,٢٤	٧,١٢
٣٥	٧,٢٣	٦,٧٨
٤٠	٧,١٤	٦,٦٠
٤٥	٦,٨٢	٦,٥٨
٥٠	٦,٧٥	٦,٥٨
٥٥	٦,٦٧	٦,٥٦
٦٠	٦,٥٩	٦,٤٦
٦٥	٦,٥١	٦,٤١
٧٠	٦,٤٩	٦,٣٩
٧٥	٦,٤٥	٦,٣٤
٨٠	٦,٤٤	٦,٣٢
٨٥	٦,٣٨	٦,٢٩
٩٠	٦,٣٨	٦,٢٢
٩٥	٦,٢٥	٦,١٥
٩٩	٦,٢٤	٦,١٢
العدد	٦٩٢	٧٠٠
المتوسط الحسابي	٦,٨٢	٦,٦٤
الخطأ المعياري	٠,٠٢	٠,٠٢
الانحراف المعياري	٠,٤٧	٠,٤٢

المئين = نسبة الدرجات المئوية المعنية

يتضح لنا من الجدول رقم (٧) المستويات المعيارية التى تقابل المئينيات المعنية في اختبار عدو ٣٠ متر (الثانية) لقياس السرعة الانتقالية لتلميذات الصفين السادس والسابع. حيث كانت أفضل قراءة لتلميذات الصف السادس والسابع (٦,٢٤) و(٦,١٢) على التوالي وتقابل المئين

(٩٩). بينما كانت اقل قراءة لتلميذات الصفين السادس والسابع (٧,٩٤) و(٧,٧٤) على التوالي وتقابل المئين (٥).

جدول. ٨. المستويات المعيارية لاختبارات الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر (تكرار) لقياس قوة التحمل لعضلات البطن لتلميذات الصفين السادس والسابع

الدرجة المئوية (المئين)	الصف السادس	الصف السابع
٥	٣١	٣١
١٠	٣٢	٣٢
١٥	٣٢	٣٣
٢٠	٣٢	٣٤
٢٥	٣٢	٣٤
٣٠	٣٣	٣٥
٣٥	٣٣	٣٦
٤٠	٣٣	٣٦
٤٥	٣٤	٣٦
٥٠	٣٤	٣٧
٥٥	٣٤	٣٨
٦٠	٣٤	٣٩
٦٥	٣٥	٣٩
٧٠	٣٥	٤٠
٧٥	٣٥	٤١
٨٠	٣٦	٤١
٨٥	٣٦	٤٢
٩٠	٣٧	٤٣
٩٥	٣٨	٤٥
٩٩	٣٩	٤٦
العدد	٦٩٢	٧٠٠
المتوسط الحسابي	٣٣,٩٥	٣٧,٦١
الخطأ المعياري	٠,٠٨	٠,١٦
الانحراف المعياري	٢,٠٩	٤,١٨

المئين = نسبة الدرجة المئوية المعنية

يتضح لنا من الجدول رقم (٨) المستويات المعيارية التى تقابل المئينات المعنية فـــي اختبـــار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر (تكرار) لقياس قوة التحمل لعــضلات البطن لتلميذات الصفين السادس والسابع، حيث كانت أفضل قراءة لتلميذات الــصف الــسادس والسابع (٣٩) و(٤٦) على التوالي وتقابل المئين (٩٩). بينما كانت اقل قراءة لتلميذات الــصف السادس والسابع (٣١) و(٣١) على التوالي والتى تقابل المئين (٥).

جدول. ٩. المستويات المعيارية لاختبارات الوثب العريض من الثبات (السنتمتر) لقياس قياس القدرة العضلية للرجلين لتلميذات الصفين السادس والسابع

الدرجة المئوية (المئين)	الصف السادس	الصف السابع
٥	١٢٤	١٣٥
١٠	١٢٥	١٤٤
١٥	١٢٨	١٤٨
٢٠	١٣٤	١٥١
٢٥	١٤٠	١٥٣
٣٠	١٤٤	١٥٥
٣٥	١٤٦	١٥٥
٤٠	١٥٠	١٥٨
٤٥	١٥١	١٦٢
٥٠	١٥٣	١٦٣
٥٥	١٥٩	١٦٣
٦٠	١٦٠	١٦٥
٦٥	١٦٠	١٦٨
٧٠	١٦٢	١٦٩
٧٥	١٦٣	١٧٠
٨٠	١٦٨	١٧١
٨٥	١٧٣	١٧٢
٩٠	١٧٣	١٧٤
٩٥	١٨٠	١٧٥
٩٩	١٨٩	١٨٨
العدد	٦٩٢	٧٠٠
المتوسط الحسابي	١٥٢,٢٢	١٥٩,٠٤
الخطأ المعياري	٠,٦٧	٠,٦٧
الانحراف المعياري	١٧,٥٩	١٧,٨٣

المئين = نسبة الدرجة المئوية المعنية

يتضح لنا من الجدول رقم (٩) المستويات المعيارية والتى تقابل المئينيات في اختبار الوثب العريض من الثبات (السنتمتر) لقياس قياس القدرة العضلية للرجلين لتلميذات الصفين السادس

والسابع، حيث كانت أفضل قراءة لتلميذات الصفين السادس والسابع (١٨٩) و(١٨٨) على التوالي وتقابل المئين(٩٩). بينما كانت اقل قراءة لتلميذات الصفين السادس والسابع (١٢٤) و(١٣٥) على التوالي وتقابل المئين (٥).

جدول. ١٠. المستويات المعيارية لاختبارات ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل (السنتمتر) لقياس مرونة العامود الفقري لتلميذات الصفين السادس والسابع

الدرجة المئوية (المئين)	الصف السادس	الصف السابع
٥	٣١	٣٢
١٠	٣٢	٣٢
١٥	٣٢	٣٢
٢٠	٣٢	٣٣
٢٥	٣٢	٣٤
٣٠	٣٣	٣٤
٣٥	٣٣	٣٤
٤٠	٣٤	٣٤
٤٥	٣٤	٣٥
٥٠	٣٤	٣٥
٥٥	٣٥	٣٦
٦٠	٣٦	٣٦
٦٥	٣٦	٣٦
٧٠	٣٧	٣٦
٧٥	٣٨	٣٦
٨٠	٣٩	٣٧
٨٥	٤٠	٣٩
٩٠	٤١	٣٩
٩٥	٤٤	٤٠
٩٩	٤٧	٤٧
العدد	٩٦٢	٧٠٠
المتوسط الحسابي	٣٥,٥٨	٣٥,٣٧
الخطأ المعياري	٠,١٥	٠,١٠
الانحراف المعياري	٤,٠٥	٢,٧١

المئين = نسبة الدرجة المئوية المعنية

يتضح لنا من الجدول رقم (١٠) المستويات المعيارية والتى تقابل المئينيات في اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل (السنتمتر) لقياس مرونة العامود الفقري لتلميذات الصفين السادس والسابع، حيث كانت أفضل قراءة لتلميذات الصفين السادس والسابع (٤٧) و(٤٧) على التوالي وتقابل المئين(٩٩). بينما كانت اقل قراءة لتلميذات الصفين السادس والسابع (٣١) و(٣٢) على التوالي وتقابل المئين (٥).

جدول. ١١. المستويات المعيارية لاختبارات رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بيد واحدة من الثبات (المتر) لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين لتلميذات الصفين السادس والسابع

الدرجة المئوية (المئين)	الصف السادس	الصف السابع
٥	٤,١٧	٤,١٧
١٠	٤,٢٢	٤,٢٩
١٥	٤,٤٠	٤,٣٣
٢٠	٤,٤٢	٤,٣٩
٢٥	٤,٤٥	٤,٤٠
٣٠	٤,٤٦	٤,٤٨
٣٥	٤,٤٦	٤,٥٦
٤٠	٤,٥٠	٤,٥٩
٤٥	٤,٥٠	٤,٦٠
٥٠	٤,٥٥	٤,٨٠
٥٥	٤,٦٣	٥,١٢
٦٠	٥,٠٢	٥,١٤
٦٥	٥,١١	٥,٢٢
٧٠	٥,١٤	٥,٣٠
٧٥	٥,١٨	٥,٣٠
٨٠	٥,٣٠	٥,٣٤
٨٥	٥,٣٨	٥,٤٠
٩٠	٥,٤٨	٥,٦٠
٩٥	٥,٨٠	٥,٦٧
٩٩	٦,٤٤	٥,٨٤
العدد	٦٩٢	٧٠٠
المتوسط الحسابي	٤,٨٢	٤,٨٨
الخطأ المعياري	٠,٠٢	٠,٠٢
الانحراف المعياري	٠,٥٢	٠,٥٠

المئين = نسبة الدرجة المئوية المعنية

يتضح لنا من الجدول رقم (١١) المستويات المعيارية والتى تقاس المئينيات في اختبار رمـــي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بيد واحدة من الثبات (المتر/السنتمتر) لقياس القوة المميزة بالـــسرعة للذراعين لتلميذات الصفين السادس والسابع، حيث كانت أفضل قراءة لتلميذات الصفين السادس

والسابع (٦,٤٤) و(٥,٨٤) على التوالي وتقابل المئين(٩٩). بينما كانت اقل قــراءة لتلميــذات الصفين السادس والسابع (٤,١٧) و(٤,١٧) على التوالي وتقابل المئين (٥).

جدول. ١٢. المستويات المعيارية لاختبارات ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (تكرار) لقياس تحمل قوة الذراعين لتلميذات الصفين السادس والسابع

الدرجة المئوية (المئين)	الصف السادس	الصف السابع
٥	٢٢	٢٢
١٠	٢٣	٢٤
١٥	٢٤	٢٥
٢٠	٢٤	٢٥
٢٥	٢٥	٢٦
٣٠	٢٥	٢٦
٣٥	٢٥	٢٦
٤٠	٢٥	٢٧
٤٥	٢٦	٢٧
٥٠	٢٦	٢٧
٥٥	٢٧	٢٨
٦٠	٢٧	٢٨
٦٥	٢٧	٢٨
٧٠	٢٨	٢٩
٧٥	٢٨	٢٩
٨٠	٢٩	٢٩
٨٥	٢٩	٢٩
٩٠	٣٠	٣٠
٩٥	٣٢	٣١
٩٩	٣٧	٣٦
العدد	٦٩٢	٧٠٠
المتوسط الحسابي	٢٦,٥٤	٢٧,١٧
الخطأ المعياري	٠,١٠	٠,١٠
الانحراف المعياري	٢,٧٢	٢,٦٠

المئين = نسبة الدرجة المئوية المعنية

يتضح لنا من الجدول رقم (١٢) المستويات المعيارية التى تقابل المئينيات في اختبـــار ثنـــي الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (تكرار) لقياس تحمل قوة الـــذراعين لتلميـــذات الـــصفين السادس والسابع، حيث كانت أفضل قراءة لتلميذات الصفين السادس والسابع (٣٧) و(٣٦) على التوالي وتقابل المئين(٩٩). بينما كانت اقل قراءة لتلميذات الـــصفين الـــسادس والـــسابع (٢٢) و(٢٢) على التوالي وتقابل المئين(٥).

والجدول رقم (١٣) يوضح ملخص للاختبارات عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الـــصف السادس لمرحلة التعليم المتوسطة في محافظة الأحمدي من حيث المدى وأعلى قيمة وأدنى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء والخطأ المعياري التفلطح والخطأ المعيـــاري للتفلطح.

الجدول.١٣.ملحض نتائج الأختبارات المختلفة على تلميذات الصف السادس

ن=٦٩٢

الاختبار	المدى	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	التفلطح	الخطأ المعياري للتفلطح
الجري الارتدادي	٣,٦٤	١٢,٢٦	١٥,٩٠	١٤,٣٧	٠,٠٤	٠,٩٢	٠,٥٢-	٠,٠٩	٠,٦٣-
جري / مشي ٨٠٠متر	٣,٣٧	٧,١١	١٠,٤٨	٩,٠٤	٠,٠٢	٠,٦٢	٠,١٩	٠,٠٩	٠,٦٥-
عدو ٣٠ متر	١,٩٤	٦,٠٠	٧,٩٤	٦,٨٢	٠,٠٢	٠,٤٧	٠,٤٥	٠,٠٩	١,٠٤-
الجلوس من الرقود	١٠,٠	٢٩	٣٩	٣٣,٩٥	٠,٠٨	٢,٠٩	٠,٤٧	٠,٠٩	٠,٧٩-
الوثب العريض من الثبات	٧٧	١١٢	١٨٩	١٥٢,٢٢	٠,٦٧	١٧,٥٩	٠,١٨-	٠,٠٩	٠,٣٩
ثني الجـــذع للامـــام مـــن الجلوس الطويل	١٧	٣٠	٤٧	٣٥,٥٨	٠,١٥	٤,٠٥	٠,٩٨	٠,٠٩	٠,٣٦
رمي الكرة الطبية زنـــة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات	٢,٣٣	٤,١١	٦,٤٤	٤,٨٢	٠,٠٢	٠,٥٢	٠,٧٢	٠,٠٩	٠,٣٣-
ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل	١٥	٢٢	٣٧	٢٦,٥٤	٠,١٠	٢,٧٢	٠,٦٤	٠,٠٩	٠,٣٢

والجدول رقم (١٤) يوضح ملخص للاختبارات عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السابع لمرحلة التعليم المتوسطة في محافظة الأحمدي من حيث المدى وأعلى قيمة وأدنى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء والخطأ المعياري التفلطح والخطأ المعياري للتفلطح.

الجدول.١٤.ملحض نتائج الأختبارات المختلفة على تلميذات الصف السابع

ن= ٧٠٠

الاختبار	المدى	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	التفلطح	الخطأ المعياري للتفلطح
الجري الارتدادي	٣,٥٧	١٢,٢٣	١٥,٨٠	١٤,٢٦	٠,٠٣	٠,٧٠	٠,٤٦-	٠,٠٩	٠,١٨-
جري / مشي ٨٠٠متر	٢,٥٦	٨,٠٤	١٠,٦٠	٨,٩٩	٠,٠٢	٠,٥٧	٠,٤٥	٠,٠٩	٠,٠٠
عدو ٣٠ متر	١,٦٢	٦,١٢	٧,٧٤	٦,٦٤	٠,٠٢	٠,٤٢	٠,٧٣	٠,٠٩	٠,٦٩-
الجلوس من الرقود	٢٢	٢٤	٤٦	٣٧,٦١	٠,١٦	٤,١٨	٠,١٢	٠,٠٩	٠,٥٦-
الوثب العريض من الثبات	١٤	١٧٤	١٨٨	١٥٩,٠٤	٠,٦٧	١٧,٨٣	٤,٧٠-	٠,٠٩	٠,٣٦
ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل	٢٢	٢٥	٤٧	٣٥,٣٩	٠,١٠	٢,٧١	٠,٥٧	٠,٠٩	١,٠٣
رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات	١,٧٢	٤,١٢	٥,٨٤	٤,٨٨	٠,٠٢	٠,٥٠	٠,١٨	٠,٠٩	١,٣٤-
ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل	١٦	٢٠	٣٦	٢٧,١٧	٠,١٠	٢,٦٠	٠,٤٨-	٠,٠٩	١,٠٤

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص السؤال الثاني على:" **هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ ٠,٠٥) في مستوى عناصر اللياقة البدنية للتلميذات تعزى لمتغير الصف (السادس والسابع) ضمن مرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت ؟**

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبارات عناصر اللياقة البدنية وحسب متغير الصف، والجدول (١٥) يبن ذلك:

الجدول.١٥. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبارات عناصر اللياقة البدنية وحسب متغير الصف

الاختبارات	الصف	عدد الطالبات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الجري الارتدادي / ثانية	السادس	٦٩٢	١٤,٣٧	٠,٩٢	٢,٤٩٦	١٣٩٠	*٠,٠١٣
	السابع	٧٠٠	١٤,٢٦	٠,٧٠			
الجري/مشي مسافة ٨٠٠م/ دقيقة	السادس	٦٩٢	٩,٠٤	٠,٦٢	١,٥٤٧	١٣٩٠	٠,١٢٢
	السابع	٧٠٠	٨,٩٩	٠,٥٧			
العدو ٣٠ متر / ثانية	السادس	٦٩٢	٦,٨٢	٠,٤٧	٧,٦٤١	١٣٩٠	*٠,٠٠
	السابع	٧٠٠	٦,٦٤	٠,٤٢			
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ثانية /تكرار	السادس	٦٩٢	٣٣,٩٥	٢,٠٩	٢٠,٦١٧	١٣٩٠	*٠,٠٠
	السابع	٧٠٠	٣٧,٦١	٤,١٨			
الوثب العريض من الثبات/سم	السادس	٦٩٢	١٥٢,٢٢	١٧,٥٩	٧,١٨٤	١٣٩٠	*٠,٠٠
	السابع	٧٠٠	١٥٩,٠٤	١٧,٨٣			
ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل / سم	السادس	٦٩٢	٣٥,٥٨	٤,٠٥	١,١٨٢	١٣٩٠	٠,٢٣٧
	السابع	٧٠٠	٣٥,٣٧	٢,٧١			
رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات / سم	السادس	٦٩٢	٤,٨٢	٠,٥٢	٢,٢١٠	١٣٩٠	*٠,٠٢٧
	السابع	٧٠٠	٤,٨٨	٠,٥٠			
ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل /تكرار	السادس	٦٩٢	٢٦,٥٤	٢,٧٢	٤,٣٦٥	١٣٩٠	*٠,٠٠
	السابع	٧٠٠	٢٧,١٧	٢,٦٠			

- **ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≤ ٠,٠٥)**

يتبين من الجدول رقم (١٥) ما يلي:

- وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≤ ٠,٠٥) بين متوسطي

أداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة يعزى لمتغير الصف، ولصالح طالبات الصف السابع بمتوسط حسابي (١٤,٢٦) مقابل متوسط حسابي (١٤,٣٧) لأداء طالبات الصف السادس، حيث بلغت قيمة (ت = ٢,٤٩٢) وبدلالة إحصائية (٠,٠١٣).

- عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين متوسطي أداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبار جري/مشي مسافة ٨٠٠ م لقياس التحمل الدوري التنفسي يعزى لمتغير الصف، حيث بلغت قيمة (ت = ١,٥٤٧) وبدلالة إحصائية (٠,١٢٢).
- وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين متوسطي أداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبار عدو ٣٠ متر لقياس السرعة الانتقالية متر يعزى لمتغير الصف، ولصالح طالبات الصف السابع بمتوسط حسابي (٦,٦٤) مقابل متوسط حسابي (٦,٨٢) لأداء طالبات الصف السادس، حيث بلغت قيمة (ت = ٧,٦٤١) وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠).
- وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين متوسطي أداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة٦٠ ثانية لقياس التحمل العضلي يعزى لمتغير الصف، ولصالح طالبات الصف السابع بمتوسط حسابي (٣٧,٦١) مقابل متوسط حسابي (٣٣,٩٥) لأداء طالبات الصف السادس، حيث بلغت قيمة (ت = ٢٠,٦١٧) وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠).
- وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين متوسطي أداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين يعزى لمتغير الصف، ولصالح طالبات الصف السابع بمتوسط حسابي (١٥٩,٠٤) مقابل متوسط حسابي (١٥٢,٢٢) لأداء طالبات الصف السادس، حيث بلغت قيمة (ت = ٧,١٨٤) وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠).
- عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين متوسطي أداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة

الأحمدي بدولة الكويت على اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل لقياس مرونة العامود الفقري يعزى لمتغير الصف، حيث بلغت قيمة (ت = ١,١٨٢) وبدلالة إحصائية (٠,٢٣٧).

- وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≥ ٠,٠٥) بين متوسطي أداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبار رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين يعزى لمتغير الصف، ولصالح طالبات الصف السابع بمتوسط حسابي (٤,٨٨) مقابل متوسط حسابي (٤,٨٢) لأداء طالبات الصف السادس، حيث بلغت قيمة (ت = ٢,٢١٠) وبدلالة إحصائية (٠,٠٢٧).
- وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≥ ٠,٠٥) بين متوسطي أداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل لقياس تحمل القوة يعزى لمتغير الصف، ولصالح طالبات الصف السابع بمتوسط حسابي (٢٧,١٧) مقابل متوسط حسابي (٢٦,٥٤) لأداء طالبات الصف السادس، حيث بلغت قيمة (ت = ٤,٣٦٥) وبدلالة إحصائية (٠,٠٠٠).

مناقشة النتائج:

في ضوء أهداف أسئلة الدراسة وتسلسلها والنتائج التي آلت إليها، تاليا مناقشة وتفسير النتائج تبعا لأسئلتها:

اولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما المستويات المعيارية المساعدة في تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع من المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت ؟

أظهرت الجداول (٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢) المئينيات وما يقابلها من درجات محصلة في اختبارات (الجري الارتدادي، جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل). لتلميذات الصفين السادس والسابع.

وقد تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية للمساعدة في تقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصفين السادس والسابع من المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت، والتي في ضوءها يتم تحديد درجات التلميذات من خلال مقارنتهن بالتلميذات من أقرانهن والمتشابهات في بعض الصفات مثل الجنس والعمر والصف. ويشير ماثيوس (Mathews, 1999) أن المعايير هي أفضل أنواع المستويات، وتنشأ من خلال جمع الدرجات لعدد كبير من الأفراد، بحيث يكونون متشابهين في المقدرة والسن والجنس، ثم تحلل هذه الصفات أو البيانات إحصائيا للوصول إلى مستويات معيارية مبنية على أساس التحليل المنطقي. وكذلك يبين رضوان (٢٠٠٦) أهمية بناء المعايير الوطنية باعتبارها تمثل قيم تصف أداء عينة من المجتمع عند إجراء اختبار معين، وتتعرض بالشرح والوصف إلى أداء هذه المجموعات على الاختبار المعين بحيث تدلنا على أهمية ونوعية الأداء الفعلي لهؤلاء الأفراد، كما وتتميز بأنها تجعل وحدات القياس موحدة مما يساعد على إعطاء درجة كلية للمختبرين تمثل مستوى الإنجاز لديهم، كما ان للمعايير قدرة على تحديد مكانة الفرد مقارنة مع مجموعته التي ينتمي إليها وأسست لها المعايير أصلا، ونظراً لعدم القدرة على إمكانية إصدار الأحكام الموضوعية والدقيقة على الدرجات الخام المحصلة من الأفراد في اختبار ما تقوم به باعتبار أن إصدار الحكم في عدم وجود معيار يكون ضمن تقدير الاقتراب من الأحكام الذاتية مما يؤدي إلى عدم دقة التقييم، لذا نلجأ إلى استخدام المستويات المعيارية.

وترى الباحثة ان المستويات المعيارية لها أهمية كبيرة في المجال الرياضي وبخاصة في

عملية القياس والتقويم ومايليها في اجراءات، والتي في ضوءها يتم تحديد درجات التلميذات لدى مقارنتهم بأقرانهن من التلميذات، وكذلك ترى الباحثة ان بناء المستويات المعيارية لـــه أهميـــة كبيرة في عملية انتقاء واكتشاف التلميذات الموهوبات رياضيا ليتم بعد ذلـــك تـــوزيعهن علـــى الألعاب الرياضية التي من الممكن ان تبدع فيه بناء على عمليات القياس والتقويم واجراءاتهـــا الدقيقةفي التصنيف والتوزيع.

وترى الباحثة ان تطور مستوى التلميذات بدنيا يتم بالاعتماد على أسس الإعداد الصحيح للتلميذات في ضوء المناهج التدريبية المقننة والمعدة بشكل يساهم في تحقيق مستوى الإنجاز، ومن أهم العوامل المساهمة في تطوير هذا المستوى هي اعتماد الاختبارات المقننة وعملية القياس فـــي المجال الرياضي لتتبع مستويات التطور للتلميذات لغرض وضع المعايير الصحيحة، والتي توضح المستوى الحقيقي للإنجاز، فضلاً عن مراقبة ومتابعة التطور الحاصل في مستوى اللياقة البدنيـــة للتلميذات. كما ان إجراء الاختبارات الرياضية وجمع النتائج المحققة لا يمكن الاستفادة منها ما لم تقترن بتثبيت هدف أو أهداف معينة لهذه الاختبارات، فالهدف الرئيس من إعطاء الاختبارات هو اتخاذ القرارات العلمية والمدروسة ودعم القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التـــدريب وبالتـــالي تحسين مستوى اللاعب، لذا يجب تحديد الهدف أو الغرض من الاختبار قبل إعطائه.

وتؤكد الباحثة ان النتائج والبيانات التي يتم الحصول عليهـــا مـــن تطبيـــق الاختبـــارات الرياضية تمثل درجات خام، بحيث هذه النتائج مختلف وحدات القياس كالمسافات أو التكرارات أو وحدات قياس زمن أو غيره، وأنه لابد من تحويل هذه الدرجات الخـــام إلـــى (مـــستويات) معيارية، ويتطلب ذلك استخدام بعض الأساليب الإحصائية المناسبة المئينيات أو المئينية حيـــث توضع الدرجات أو المستويات المعيارية على شكل جداول تعرف باســـم الجـــدوال المعياريـــة. ويرى الوحشة (١٩٩٧) ان المعايير المئينية أكثر أنواع المعايير استخداماً لأنها توفر الفـــرص الكافية لتفسير درجات أي فرد عندما يقارن مستواه بمستوى أقرانه، كما تعتبر المعايير المئينية من أكثر الطرق الإحصائية التي تستخدم لعرض الدرجات التي تمثـــل الأداء فـــي الاختبـــارات البدنية لأنها أكثر مرونة وأوسع استخداما من الناحية التطبيقية من أنـــواع المعـــايير الأخـــرى لسهولة استخدامها في تحديد موقع كل فرد بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليهـــا وبخاصـــة فـــي حالات المجموعات كبيرة العدد.

وهذا ما يتفق مع ما أشارت إليه كل من دارسة دراسة أبو عبيد (١٩٩٨)، ودراســـة رو وماهار (Rowe and Mahar, 1999)، ودراسة مجيد وآخرون (٢٠٠١)، ودارســـة محمـــد وآخرون (٢٠٠١)، ودارسة الهدابي (٢٠٠١)، و دراسة سو (Su, 2001)، ودارسة المغربـــي

(٢٠٠٤)، ودراسة ميتشان وآخرون (Mitchan, et.al , 2004)، ودراسة شبر وآخرون (٢٠٠٥)، ودراسة الرحاحلة (٢٠٠٦)، ودراسة عيسى (٢٠٠٧)، (٢٠٠٨)، ودراسة الزعبي (٢٠٠٩)، ودراسة محروس (٢٠٠٩). والتي هدفت إلى بناء وتحديد مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية في عمليات التشخيص والتقويم والتنبؤ والتحليل والتصنيف والمتابعة والتقويم وغيرها من أغراض القياس والتقويم.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ ٠,٠٥) في مستوى عناصر اللياقة البدنية للتلميذات تعزى لمتغير الصف (السادس والسابع) ضمن مرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت ؟

يبين الجدول رقم (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لأداء طالبات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت على اختبارات عناصر اللياقة البدنية وحسب متغير الصف. ويوضح الجدول، أن قيم (ت) على اختبارات (الجري الارتدادي، جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، رمي الكرة الطبية زنة ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل) كانت على التوالي (٢,٤٩٢، ١,٥٤٧، ٧,٦٤١، ٢٠,٦١٧، ٧,١٨٤، ١,١٨٢، ٢,٢١٠، ٤,٣٦٥) أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≤ ٠,٠٥) بين تلميذات الصف السادس والسابع في اختبارات: الجري الارتدادي، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل ولصالح تلميذات الصف السابع.ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≤ ٠,٠٥) بين تلميذات الصف السادس والسابع في اختبارات: جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل.

ترى الباحثة انه لابد من وجود مستويات معيارية لكل صف دراسي لوحدة حتى لو كان هناك تقارب في المرحلة العمرية وخاصة المستويات المعيارية الخاصة باللياقة البدنية، وذلك واضح في المستويات المعيارية العالمية، وكذلك في معيار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة

البدنية حيث يوجد هناك مقياس معياري لكل اختبار بدني ولكل سنة لوحدها أي انالمعايير الخاصة باللياقة البدنية تكون لكل صف أو سنة ولا تكون لكل مرحلة دراسية. لذلك ارتأت الباحثة في هذه الدراسة ان يكون هناك مستويات معيارية خاص لتلميذات الصف السادس وأخر لتلميذات الصف السابع. من هنا ظهر تفوق تلميذات الصف السابع في مستوى عناصر اللياقة البدنية في اختبارات الدراسة عن تلميذات الصف السادس.وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات التالية: الجري الارتدادي ١٠×٤، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل، ولصالح الصف السابع وتعزو الباحثة هذه الفروق بين تلميذات الصفيين السادس والسابع ولصالح الصف السابع إلى المرحلة السنية حيث تزداد اللياقة البدنية في هذه المرحلة بازدياد السن، وان مستوى اللياقة البدنية يتحسن مع تطور النمو، وان هناك علاقة طردية بين السن واللياقة البدنية في هذه المرحلة السنية ، وهذا ما أكده راتب (١٩٩٦) حيث شار الى ان هناك تطور في مستوى اللياقة البدنية خلال المرحلة السنية (١٢-١٥) وللصالح العمر الأكبر.

كما ترى الباحثة ان مستوى اللياقة البدنية لدى تلميذات الصف السابع أفضل من تلميذات الصف السادس يعود إلى ان تلميذات الصف السابع لديهن نمو أكثر من تلميذات الصف السادس، وأنه عملية التطور البيولوجي في أنسجة الجسم وأجهزته تختلف من سنة إلى أخرى. وترى الباحثة كذلك ان تلميذات الصف السابع قد مارسن أنشطة رياضية أكثر من تلميذات الصف السادس مما ساعدهن على اكتساب خبرات أكثر. وان مدة التدريب الرياضي لديهن عالية نسبياً من خلال حصص التربية الرياضية، وهذا يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية مقارنة مع تلميذات الصف السادس. فممارسة الأنشطة الرياضية لتلميذات الصف السابع قد يؤثر تأثيرا ايجابيا على مكونات اللياقة البدنية طبقا لنوع النشاط الرياضي الممارس بدرجات متفاوتة وهذا ما أكده سوزكي (Suzuki, 1993) ان الطلبة من ذو الأعمار الأكبر في بعض المراحل السنية يتفوقون على ذوي الأعمار الأقل سنا في الصفات البدنية.

وتؤكد الباحثة ان القياسات الجسمية والبدنية ومتغيرات الطول والوزن التي تفوقت فيهن تلميذات الصف السابع على تلميذات الصف السادس ساعدتهن للارتقاء بمستواهن البدني في الاختبارات البدنية على اعتبار، وان هناك علاقة بين القياسات الجسمية والبدنية والقدرات الحركية ومؤشر التفوق وهذا ما أشار إليه ميلوسلاف (Miloslav, 2001) حين اضاف ان ارتباط القياسات الجسمية له علاقة مؤثرة وفعالة في الأداء البدني والمهاري للارتقاء بمستوى

اللاعبين والوصول بهم إلى المستوى العالي فضلا عن توفير الوقت والجهد في أداء المهارات الحركية والبدنية. وأكده الجميلي (٢٠٠٢) عندما أكد على ارتباط الايجابي بين اللياقة البدنية والقياسات الجسمية.

وترى الباحثة كذلك انه كلما كانت اللياقة البدنية والقياسات الجسمية عالية، أصبحت القدرة على أداء الوجبات البدنية والمهارية أفضل للاستفادة الكاملة من الصفات المختلفة لمكونات اللياقة البدنية للأفراد.

وتعزو الباحثة تفوق تلميذات الصف السابع على تلميذات الصف السادس في القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة إلى ان المجاميع العضلية في هذه المرحلة السنية تزداد سنويا مما يؤثر ايجابيا على تحسين مستوى القوة العضلية بأنواعها المختلفة. وكذلك هناك ارتباط بين الوزن والقوة العضلية وهذا ما أكده الشوك (٢٠٠٣) على ان هناك علاقة ارتباط قوية بين القوة الانفجارية وكلا من أطوال الجسم ومحيط العضد وعرض الكتفين والصدر، وان هناك ارتباط عالي ما بين السرعة الانتقالية وكلا من وزن الجسم وعرض الكتفين.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الصف السادس والسابع في اختبارات: جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، إلى تقارب تلميذات الصفين في عملية النمو والتطور البيولوجي، كما ان صفة التحمل الدوري التنفسي تحتاج تدريب، وتتأثر بالمنطقة الجغرافية وطبيعة الحياة أكثر من أي عنصر أخر، ونظرا هناك تشابه كبير بين تلميذات الصفين في العوامل السابقة لم تظهر هناك فروق ذات دلالة إحصائية، بالرغم من تفوق تلميذات الصف السابع.

الفصـــــل الخـــــــامــس

الاستنتاجـــــــــــات

التوصيـــــــــــات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثة إلي الاستنتاجات التالي:

1) تم بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع من المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الأحمدي بدولة الكويت في الاختبارات (الجري الارتدادي، جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل).
2) هناك تفوق لتلميذات الصف السابع في اختبارات: الجري الارتدادي ١٠×٤، عدو ٣٠ متر، الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ ثانية، الوثب العريض من الثبات، رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم بيد واحدة من الثبات، ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل.
3) هناك تقارب في المستويات بين تلميذات الصف السادس والسابع في اختباري: جري/ مشي مسافة ٨٠٠ م، ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها و نتائجها توصي الباحثة بما يلي:

1) اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية المعدة من قبل الباحثة كأساس في عملية تقييم مستوى اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت لمناسبتها لبيئة لمجتمع دولة الكويت.
2) زيادة الاهتمام من قبل وزارة التربية والتعليم في دولة الكويت بإجراء الاختبارات والقياسات لعناصر اللياقة البدنية للمراحل الدراسية المختلفة.
3) زيادة حصص التربية الرياضية والأنشطة الرياضية اللامنهجية لكافة المراحل الدراسية في دولة الكويت للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لدى تلاميذ وتلميذات المدارس.

٤) اجراء مزيد من الدراسات التى تتناول بناء مستويات معيارية كل فترة زمنية للتعــرف على التغير الممكن أن يحدث في مستوى اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت من اجل تطوير وتحديث المستويات المعيارية.

المراجع العربية:

إبراهيم مروان عبد المجيد، (٢٠٠٠). **تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية**، الطبعة الأولى، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

إبراهيم، مروان عبد المجيد، (٢٠٠١). **اللياقة والرياضية للجميع**، الطبعة الأولى، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

أبوالطيب، حسن إبراهيم، (١٩٩٨). **قياس اللياقة البدنية للتلاميذ في الأردن بأعمار من (٦-١٢)**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

أبوالعلا، عبد الفتاح وسيد، احمد نصر، (١٩٩٣). **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

أبوحطب، فؤاد واحمد عثمان السيد (١٩٩٦)، **التقويم النفسي**، مكتبة الانجلوالمصرية، الطبعة الثانية، القاهرة.

أبوعبيد، انمار (١٩٩٨). وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة جامعة آل البيت في المملكة الأردنية الهاشمية.**مجلة دارسات العلوم التربوية**، المجلد الخامس والعشرون، العدد الأول.

احمد، بسطويسي (١٩٩٩). **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

احمد، مازن ودأو د، بسام وفريد، صدام (٢٠٠٥). إيجاد درجات معيارية لتقويم الأداء بالكرة الطائرة. **مجلة علوم التربية الرياضية**، جامعة بابل ، المجلد الرابع، العدد الأول.

اشتيوي، ثابت عارف، (٢٠٠٢). **بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات الصف التاسع**، رسالة ماجستيرغير منشوره، الجامعة الأردنية، عمان.

أمير، كاظم جابر (١٩٩٧). **اللياقة البدنية والصحة**، كلية التربية الأساسية، الكويت.

الجليحاوي، مي علي.(٢٠٠١). **بناء بطارية اختبار لقياس نمواللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، العراق.

الجميلي، سعد حماد (٢٠٠٢). **الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم**، منشورات جامعة السابع من ابريل، طرابلس، ليبيا.

حبيب، يس .(٢٠٠٥) .**نظريات التربية الحركية** .دار التركي للنشر، طنطا.

حسانين، محمد صبحي (١٩٩٩). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، الجزء الثاني،

الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حسانين، محمد صبحي (٢٠٠١)، "**القياس والتقويم في التربية الرياضية**"، دار الفكر العربــي، الجزء الأو ل، القاهرة.

حسانين، محمد صبحي (٢٠٠١)، "**لقياس والتقويم في التربية الرياضــية**"، دار الفكر العربــي، الجزء الثاني، القاهرة.

حسانين، محمد صبحي (٢٠٠٤). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**، الجــزء الأو ل، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة.

الحماحمي، محمد(١٩٩٩). **أصول اللعب والتربية الرياضية** .المركز العربي للنــشر والتوزيــع، القاهرة.

حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠٠). **التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة**، الطبعة الأو لى، دار الفكر العربي، القاهرة.

خاطر، احمد محمد والبيك، علي فهمي (١٩٩٦). **القياس في المجال الرياضي**، الطبعة السادسة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

خريبط، ريسان، (١٩٨٩)، "**موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية**"، الجزء الأو ل، البصرة، العراق.

الربضي، كمال جميل، (٢٠٠٥). **التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون**، الطبعة الثانيــة، عمان، الأردن.

الرحاحلة، وليد (٢٠٠٦). بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كليــة التربيــة الرياضية/ الجامعة الأردنية. **مجلة مؤتة للبحوث والدراسات**، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع.

رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٢). **الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٦). **المدخل إلى القياس في التربيــة البدنيــة والرياضــية**، الطبعة الأو لى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

رضوان، محمد نصر الدين ومنصور، احمد متولي (٢٠٠٠). **اللياقة البدنية للجميع**، القــاهرة، مركز الكتاب للنشر.

الزعبي، عبد الحليم، (٢٠٠٩). **بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنيــة ودورها في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها**، أطروحة دكتوراه، الجامعــة

الأردنية، عمان.

زهران، ليلى عبد العزيز(١٩٩٩). **تقويم الطفل في رياضة الأطفال**، القاهرة، وزارة التعليم العالي، كلية رياضة الأطفال، القاهرة، مصر.

شبر، محمود والطالب، نزار ومحمد، سامي.(٢٠٠٥). وضع مستويات معيارية لاختبارات القدرات البدنية لقبول الطالبات في قسم التربية الرياضية جامعة البحرين.**مجلة التربية الرياضية**، المجلد الرابع عشر، العدد الأو ل.

الشوك، نوري إبراهيم (٢٠٠٣). تقويم أسس انتقاء الناشئين للعبة الكرة الطائرة في العراق، **مجلة كلية التربية الرياضية**، المجلد السابع، العدد الثاني بغداد، العراق.

شيماء، احمد عبد الكريم (١٩٨٧). **تطور سرعة رد الفعل الحركي وأثره في مستوى الأداء.** رسالة ماجستيرغير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

الصغير، محمد علي، (٢٠٠٢). تصور مقترح لبرنامج في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في ضوء المنهج والتدريس. **مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس**، جامعة عين شمس، العدد الثاني والثمانون.

عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٧). **اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية، الإعداد البدني**، طرق القياس. الطبعة الثالثة، القاهرة، دار الفكر العربي.

عبد العزيز، مصطفى، (١٩٩٤)، "أسباب عزوف طلاب جامعة الملك فيصل عن الاشتراك في الأنشطة الرياضية"، **وقائع المؤتمر العلمي الثاني**، الجامعة الأردنية، المجلد الثاني.

عبد الفتاح، أبوالعلا (٢٠٠٣). **فسيولوجيا التدريب والرياضة**، الطبعة الأو لى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

عبد المطلب، أحمد (٢٠٠٥). **التقويم والقياس النفسي والتربوي** المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.

علام، صلاح الدين محمود (١٩٩٩). **دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠٠). **القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**. الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

علاوي ي، محمد حسن ورضوان نصر الله (١٩٨٨)، "**القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**"، دار الفكر العربي، القاهرة.

عيسى، صبحي نمر. (٢٠٠٨).بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة

المتقدمين للقبول بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. **المؤتمر العلمي الدولي الثالث**، جامعة اليرموك، الجزء الأو ل.

فرحات، ليلي السيد (٢٠٠١). **القياس والاختبار في التربية الرياضية**، الطبعة الأو لى، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.

فرحات، ليلي السيد (٢٠٠٣). **القياس والاختبار في التربية الرياضية**، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.

قادوس، صلاح السيد (٢٠٠٣). **الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.

كاطع، محمد علي ومجيد أنعام وجليل، أسيل (٢٠٠٦). دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، **مجلة الرياضة المعاصرة**، المجلد الأو ل، العدد الأو ل.

كاظم، عبد الرزاق، ورفلي، حسن رمضان (٢٠٠٣).تحديد مستويات معيارية للياقة الحركية لطلاب الاختصاص في الجمناستك الفني. **مجلة التربية الرياضية**، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث.

اللامي، عبد حسين، (٢٠٠٤). **الأسس العلمية للتدريب الرياضي**، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، بغداد.

مجيد، ريسان خريبط، والأنصاري، عبد الرحمن(٢٠٠١). وضع درجات معيارية لمستوى اللياقة البدنية للنشء والشباب في الجماهيرية الليبية. **موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين**، الجزء الثالث، الطبعة الأو لى، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.

محروس، عمر عبد الله (٢٠٠٩). **بناء مستويات معيارية لمستوى الصفات البدنية للناشئين في محافظة حضرموت بالجمهورية اليمنية.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

محمد، ندى رياض والحمداني، مؤيد جاسم والسامرائي، محمد صالح (٢٠٠١). إيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للمدارس المتوسطة للبنات في مركز محافظة بغداد، **مجلة التربية الرياضية**، المجلد العاشر، العدد الثاني.

محمود، مسعد على، وبدران، عمرو(٢٠٠٤). **مدخل التربية البدنية والرياضة**، الطبعة الثالثة، دار الإسلام للطباعة والنشر، المنصورة، القاهرة.

مصطفى، عبد العزيز (١٩٩٢). **مقدمة في علم التطور الحركي للطفل** .مكتب التربية لدول الخليج العربي – الرياض.

مصطفى، عبد العزيز (١٩٩٥) .**علم النفس– الحركي** .دار الإبداع الثقافي، رياض.

المغربي، عربي حمودة، (٢٠٠٤). بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية، **مجلة دراسات مؤتمر التربية الرياضية** نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص.

ملحم، عايد فضل (١٩٩٥). منحنى جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمنة، **سلسلة الثقافة الرياضية**، العدد السادس عشر، معهد البحرين الرياضي، دولة البحرين.

ملحم، عايد فضل (١٩٩٩). **الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة**، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.

موسى، سهير (٢٠٠٠). **المناهج في مجال التربية الرياضية**، دار المعارف، الإسكندرية.

الهدابي، بدرية بنت خلفان بن عيسى (٢٠٠١)، **بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبة جامعة السلطان قابوس**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، **الأردن.**

وحشة، مؤيد عبد الله (١٩٩٧). **مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الأساسية العليا.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

المراجع الأجنبية:

American Alliance for Health, Physical Education Recreation and Dance. (1996) Physical Activity today ,- Vol. 4, No.3.

American College of Sports Medicine (ACSM). (1988). ACSM opinion Statement on Physical fitness in children and youth **Medicine and Science in Sport and Exercise,** 20, 422 – 423

Barbanti, V,(2002). Comparative Study of Selected Anthropometric and Physical Fitness Measurement of Brazilian and American School Children. **Dissertat Abstract International** ,A Vol,43,No,12,P3840.

Cobin, Charles B, and Lindsey, Ruth. (1995). **Fitness For Life, Scott,**

Foresman.

Franks, B. Bon, Edward T- Howley, and Yuruk I Yriboz, (1999). The **Health Fitness Hand Book.**

Johnson & Nelson. (1994). **Practical. Measurements for Evaluation in physical Education** ‹Minnesota ‹Burgess publishing Co.

Karistad and Reilly, (2004), Career Fitness Training or High School Physical Education, **Journal Physical Education Recreation and Dance**, March 2004, VOL, 75.

Lamb, D.R,.(1984**). Physiology of Exercise**. Macmillan Publishin, Inc.

Mahan, A., Ignico, A., Marsh, M., (1993). The effects of daily of physical education on health-related physical fitness in first grade children. Abstracts of completed research. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. Vol. 64, Supplement.

Mathews, OK, (1999). **Measurement in physical Education**. 5th Ed, Saumers Company.

Michand, P.A and Caudery,M, and Schutzy.(2004). Assessment of Physical Activity with Apedo Motor and its Relationship with VO2 Max among Adolescents in Switzerland. Soz Prevented, and, A Vol, 47, No, 15.

Miloslav, Ejem. (2001).Principol Somatic Parameters of Players: (E.T.V.B), **International Volleyball Teach**, March, 2001.

Paul, H. and Guy, G, (1994). **Youth Fitness Test Manual**, AAHPER, Washington, D.C.

Row, D.A and Maher M.T (1994) Are American children Fit pzt, A compaction with Bahamian elementary school age children. **Research Quarterly for Exercise and sport**. Vol 65.

Su. C, (1994) Development of fitness Norms, For school- Aged Children in Hinchey, Taiwan, **Dissertation Abstract International**, vol. 32, No,2.

Suzuki, M, Tasumi, M. (1993).Effect of Therapeutic Exercise on Physical

Fitness in a School Health program for Obese Children, Developmental **and a Comparative and Immunology**.40.1, p325

Thaxton, N ,(1988). **APoth way to fitness**. Harrbar and ROW, Publishishs New York.

Wilson R.E (1994). Physical Fitness Knowlledge Test for First Graders - Draders, **Dissertation Abstracts International**, Volume 11, November. ،

الملاحق

ملحق رقم (١)

الاختبارات عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في الدراسة

١. <u>لقياس عنصر الرشاقة.</u>

الاختبار: الجري الارتدادي

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة:ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما عشر أمتار، مكعبان من البلاستك.

طريقة الأداء: تقف التلميذة خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء تقوم بالجري بأقصى سرعة إلى المكعبات بحيث تلتقط احد المكعبات وتعود بأقصى سرعة لتضع المكعب على خط البداية ثم تنطلق مرة أخرى لتلتقط المكعب الثاني وتعود به لتقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.(ملاحظة: يجب أن تضع التلميذة الكعب على خط البداية دون رميه).

التسجيل:يسجل للتلميذة الزمن (بالثانية) الذي تقطعه في الجري المسافة المحددة (٤×١٠) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوز خط البداية، بعد أن تكون قطعت مسافة ٤٠ متر ذهابا وإيابا.

٢. <u>لقياس عنصر التحمل الدوري التنفسي.</u>

الاختبار: جري/ مشي ٨٠٠ متر.

الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي.

الأدوات المستخدمة: مربع طول ٥٠×٥٠ متر في أي ارض مستوية محيطها ٢٠٠ متر، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: من وضع البدء العالي تقوم التلميذة بالجري عند سماع إشارة البدء حول المربع أربع دورات كاملة، ويجوز للتلميذة المشي أثناء الاختبار لاستكمال المسافة المطلوبة.

التسجيل: يسجل للتلميذة الزمن الذي استغرقته في قطع المسافة المطلوبة بالدقائق والثواني.

٣. <u>لقياس عنصر السرعة.</u>

الاختبار: عدو ٣٠ متر.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، طريق مستقيم ممهد.

طريقة الأداء: تقف التلميذة خلف خط البداية من وضع البدء العالي، عند سماع إشارة البدء

تعدو الطالبة بأقصى سرعة حتى تتجاوز خط النهاية الذي يبعد مسافة ٣٠ متر عن خط البداية.

التسجيل: يسجل للتلميذة الزمن (بالثانية) الذي قطعت به المسافة المحددة.

٤. <u>**لقياس عنصر التحمل العضلي.**</u>

الاختبار: الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر.

الغرض من الاختبار: قياس قوة التحمل لعضلات البطن.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت.

طريقة الأداء: من وضع الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر متقاطعتان على الأكتاف، عند إعطاء إشارة البدء تقوم التلميذة بفرد الركبتين للوصول إلى وضع الوقوف، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي وهكذا يكرر الاختبار لأكبر عدد من التكرارات خلال ٦٠ ثانية.

التسجيل: تسجل عدد المحاولات الصحيحة خلال زمن ٦٠ ثانية بدء من الوضع الابتدائي حتى العودة إليه وهكذا طول زمن فترة الاختبار.

٥. <u>**لقياس عنصر القوة العضلية للرجلين.**</u>

الاختبار: الوثب العريض من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ارض مستوية لا تعرض للانزلاق، شريط قياس.

طريقة الأداء: تقف التلميذة على خط البداية، القدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا، مع ثني الركبتين نصفا، ميل الجذع اماما، تمرجح الذراعان اماما أسفل خلفاً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع، ودفع الأرض بالقدمين في محاولة الوثب لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل: تسجل المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى أخر اثر تركته التلميذة القريب من خط الوثب (بالسنتمتر).

٦. <u>**لقياس عنصر المرونة.**</u>

الاختبار: اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العامود الفقري.

الأدوات المستخدمة: صندوق المرونة.

طريقة الأداء: من وضع الجلوس على الأرض والرجلين ممدودتان وباطنا القدمين تلامس الصندوق، ثني الجذع ببطء إلى الأمام حتى ابعد مسافة ممكنة، بحيث تكون أصابع اليدين على مستوى واحد.

التسجيل: يسجل للتلميذة المسافة التي حققتها بالسنتمتر على المسطرة المدرجة.

٧. **لقياس عنصر القوة المميزة بالسرعة.**

الاختبار: رمي الكرة الطبية وزن (٣) كغم بيد واحدة من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة ٣ كغم، شريط قياس، ساحة مناسبة للرمي.

طريقة الأداء: يحدد مكان وخط الرمي، تتخذ التلميذة وضع الوقوف فتحا ممسكة الكرة الطبية بيدها فوق الرأس، تقوم التلميذة برمي الكرة الطبية مع ثني الجذع للخلف، دون أن تتخطى خط الرمي، مع التأكيد على بقاء القدمين أو جزء منها ملاصقتين للأرض.

التسجيل: تسجل للتلميذة مسافة رمي الكرة الطبية بالمتر والسنتمتر، من الحافة الداخلية لخط الرمي لأقرب اثر للكرة الطبية من جهة خط الرمي، وتعطى للطالبة محاولتين تسجل افضلهما

٨. **لقياس عنصر تحمل القوة للذراعين.**

الاختبار: اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة الذراعين.

الأدوات المستخدمة: فرشة جمباز.

طريقة الأداء: من وضع الانبطاح المائل، والوجه للأسفل والذراعان ممدودة على استقامة مع الكتف، الأصابع متجهة للامام، والارتكاز على الركبتين. عند إعطاء إشارة البدء تثني التلميذة ذراعيها، وينتهي الاختبار عند عدم مقدرة التلميذة الاستمرار في الاختبار أو فقدان التوازن في ثني الذراعان.

التسجيل: يحسب للتلميذة عدد التكرارات الصحية دون وجود وقت محدد.

ملحق رقم (٢)

استمارة تسجيل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية

المدرسة: اسم الطالبة:

الجنس: العمر:

الطول: الوزن:

تاريخ الاختبار: وقت الاختبار:

رقم الاختبار	الاختبار	وحدة القياس	النتيجة	ملاحظات
١	الجري الارتدادي	الثانية		
٢	الجري مسافة ٨٠٠ متر	بالدقيقة والثواني		
٣	العدو ٣٠ متر	بالثانية		
٤	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين واليدين على الصدر لمدة ٦٠ثانية	تكرار		
٥	الوثب العريض من الثبات	بالسنتمتر		
٦	ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل	بالسنتمتر		
٧	رمي الكرة الطبية ٣ كغم بيد واحدة من الثبات	بالمتر		
٨	ثني الذراعين من الانبطاح المائل مع سند الركبتين على الأرض	تكرار		

ملحق رقم (٣)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

الاسم	الرتبة الأكاديمية	جهة العمل
الدكتور بسام مسمار	أستاذ	الجامعة الأردنية
الدكتور وليد رحاحلة	أستاذ	الجامعة الأردنية
الدكتورة سميرة عرابي	أستاذ	الجامعة الأردنية
الدكتور عربي حمودة	أستاذ	الجامعة الأردنية
الدكتور هاشم إبراهيم	أستاذ	الجامعة الأردنية
الدكتور احمد بني عطا	أستاذ مشارك	الجامعة الأردنية
الدكتور محمد أبو الكشك	أستاذ مشارك	جامعة اليرموك
الدكتور كمال خصاونة	أستاذ مشارك	جامعة اليرموك
الدكتور احمد سالم البطاينة	أستاذ مساعد	جامعة اليرموك
الدكتور حسن أبو الطيب	مدرس	جامعة الهاشمية

ملحق رقم (٤)
الكتب الرسمية

75/30/EA 0098386/05/10000

وزارة التربية
الإدارة العامة لمنطقة الأحمدي التعليمية
مكتب المدير العام



التاريخ: ٢٢/٤/٢٠١٠
الموافق:
رقم الاشارة: ٢١١٩٢

مدارس المرحلة المتوسطة للبنات

السيدات الفضليات/ مديرات المدارس المتوسطة للبنات المحترمات

تحية طيبة وبعد...

الموضوع / تسهيل مهمة الطالبة / شيخة حسن العجمي – المسجلة على برنامج الماجستير

بالإشارة إلى الطالبة المذكورة أعلاه وبناءً على كتاب السيدة /مديرة إدارة التقويم وضبط جودة التعليم والخاص بها .

لذا نرجو تسهيل مهمتها لديكم بإجراء دراسة بعنوان[بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة لدى تلميذات المرحلة المتوسطة] وذلك خلال الفصل الدراسي الحالي من العام ٢٠٠٩/٢٠١٠م.

شاكرين حسن تعاونكم

وتفضلوا مع التحية

وزارة التربية
منطقة الأحمدي التعليمية

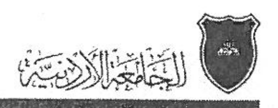
مدير عام

الإدارة العامة لمنطقة الأحمدي التعليمية

مدير عام منطقة الأحمدي التعليمية

نسخة إلى:

- مراقبة التعليم المتوسط
- أ. مبد
- مريم ٢٠١٠/٤/١١



كليـــة التربيـــة الرياضيـــة
Faculty of Physical Education

الرقم : ٢ / ٢ / ٥ / ١٣٣

التاريخ: ٢٨ / ٣ / ٢٠١٠

السيد مدير منطقة الاحمدي التعليمية المحترم

تحية طيبة وبعد ،

تقوم طالبة الماجستير في كلية التربية الرياضية السيدة شيخة حسن العجمي ورقمها الجامعي (٨٠٨١٥٨) وهي مبتعثه من قبل الهيئة العامة للتعليم والتدريب التطبيقي بدولة الكويت بأجراء دراسة بعنوان " بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الاحمدي بدولة الكويت" وتحتاج الى تطبيق البرنامج على طالبات المدارس في المرحلة المتوسطة في المحافظة المعنية بدولة الكويت الشقيقة.

أرجو التكرم بالموافقة على تسهيل مهمة الطالبة المذكورة .

شاكرا لكم همتكم العالية وحرصكم على تدعيم البحث العلمي.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

عميد كلية التربية الرياضية

أ.د. مهى أديب

احترامنا الى اداره المناهج والبحوث التربوية

هاتف: ٥٣٥٥٠٠٠ (٦-٩٦٢) تلفاكس: ٥٣٠٠٨٢٥ (٦-٩٦٢) عمان ١١٩٤٢ الأردن
Tel: (962-6) 5355000 Telefax: (962-6) 5300825 - Amman 11942 Jordan

75 / 30 / EA0085698/06/5000

وزارة التربية
قطاع البحوث التربوية والمناهج
إدارة البحوث والتطوير التربوي

MINISTRY OF EDUCATION
Educational Research and
Curricula Sector
EDUCATIONAL RESEARCH & DEVELOPMENT ADMINISTRATION

الرقم : وت / ....
مرفقات / ....

التاريخ / / 14هـ
الموافق ٧ / ٤ / ٢٠١٠م

السيد المحترم / أ. طلق الهيم

مدير عام منطقة الأحمدي التعليمية

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع / تسهيل مهمة

تقوم الطالبة شيخه حسن العجمي المسجلة على برنامج الماجستير والمبتعثة من قبل الهيئة العامة للتعليم والتدريب التطبيقي بإجراء دراسة تحت عنوان " بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الاحمدي في دولة الكويت " .

فيرجى تسهيل مهمة المذكورة أعلاه بتطبيق البرنامج على طالبات المرحلة المتوسطة بنات وذلك خلال الفصل الدراسي الحالي 2010/2009م .

مع خالص الشكر والتقدير ،،،

مدير إدارة البحوث والتطوير التربوي بالإنابة

أ. سميحة شريدة الشريدة
مديرة إدارة التقويم وضبط جودة التعليم

إدارة البحوث والتطوير التربوي

A CONSTRUCTION OF FITNESS NORMS TO ASSESS PHYSICAL FITNESS LEVEL OF FEMALE STUDENTS IN AL AHMADI DIRECTORATE IN THE STATE OF KUWAIT

Prepared By

Sheikha Hassan Al-Ajmi

Supervisor

Dr. Baseam Mismar,prof

Co- Supervisor

Dr. Waleed Al-Rahahleh,prof

Abstract

The goal of this study was to establish physical fitness norms for evaluation of sixth and seven grade female students in Al-Ahmadi Province in Kuwait, also in addition to ldentify the difference in physical fitness Level, for the students according to grade levels, The researcher used descriptive method to answer the research questions , a sample of the study was chosen in purposive method, and it included (1392) students in the intermediate level for Al-Ahmadi Province, (692) students for the sixth and and (700) students for seventh grade for the school year 2009/2010.

The following physical tests were utilized to evaluate in this study:-

10*4m runn, 800m distance run and walk endurance rynning level,30m run modified sit up standing broad Jump, sit and reach, throwing medicine ball for distance, and modified push- up test. The researcher used (SSPS) to analyse the results in order to have norms establishments, of physical fitness for the intermediate school female students in Al- Ahmadi Province in Kuwait . The results, showed that norms for kweiti femal students in 6th + 7th grads were established, and there wer statistical significance differences between 6th and 7th grades in most tests in favour of 7th grade for most of fitness test.